



ほけんだより 11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなり、お子様達の中で、いろいろな感染症が流行する季節です。先月は、ヘルパンギーナ・手足口病・溶連菌感染症・マイコプラズマ肺炎等の診断報告がありました。予防の基本は手洗いとうがいです。また、予防のためには、十分な睡眠と栄養バランスの良い食事、適度な運動も大切です。これからやってくる本格的な冬に向けて、丈夫な体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

お子様の場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たたないと効果が現れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただアレルギーのあるお子様の場合、受けられないこともあります。かかりつけの医師とよく相談してください。

動きやすい服装で

最近のお子様たちは、とってもおしゃれになりましたね。ただ、普段の服装は「活発に遊べる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものが一番。ただ古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとゴロゴロして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手の1枚着るよりも保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、一人で着脱しやすいものがよいでしょう。

秋期健康診断のお知らせ

11月20日(水)内科

10月28日(木)歯科

注意事項

検査しやすい状態にご協力を！！

- ・身体は清潔にし、前日には入浴しましょう。
- ・すぐに胸を出せるような服を着せて、つなぎ服は内科の診断の際時間がかかってしまいますので、ご配慮下さい。
- ・10：15～11：00前後の時間内に実施致しますので遅刻しないようにご協力下さい。
- ・当日診断を受けなかったお子様は、後日個人的に検査して頂くこととなります。
- ・病気欠席以外で当日私用等にて欠席予定のお子様は健診のみ受けてすぐ降園することもできますが、事前にお知らせ下さい。
- ・特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。
- ・診断結果は、後日別紙にてお知らせいたします。

