



2023年 11月1日発行  
病児保育 おはな  
保育士 井芹 香

寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？ 外遊びが大好きな子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい走り回っています。厚着をし過ぎると思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。



### 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがき力レンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらかレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

きれいにみがけるかきやが予に行うにきかけてかきやが予に行うに

### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



### インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



### インフルエンザかも？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

### 予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。7クチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。

