

ほけんだより 11月号



野上あゆみ保育園
令和1年11月6日

空気が乾燥し、気温が低くなると風邪の原因となるウィルスが空気中で活動しやすくなります。風邪の予防は、やはり「手洗い」が基本です。

大人で咳、くしゃみが出る場合はマスク着用するなどして周囲の人に配慮することも大切です。子どもは成長に合わせて、咳、くしゃみの時はハンカチ・ティッシュ・袖などで口元を押さえる練習をしていきましょう。咳、くしゃみは何と「3メートル」も飛んでしまいます！

「ここまで飛ぶんだよ」と実際の距離を見せると、イメージが付きやすいかもしれませんね。

手洗い、ポイントを押さえると効果的

・タイミングよく洗いましょう

手洗いはいつしますか？「食事前」「トイレあと」「外から室内に戻ってきたとき」このタイミングには、目に見える汚れがなくても洗う習慣をつけていきましょう

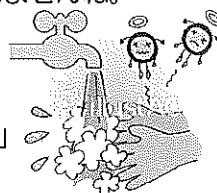
・洗い残しが多いところを注意しましょう

手のひら、手の甲だけでなく、残りやすいところも意識しましょう。

「親指」「指のあいだ」「爪まわり」この3つが洗い残しやすいところです。

・手洗い時間を意識しましょう

効果的な手洗いのためには、「30秒」必要です。たった30秒、でも実際洗っていると長く感じますよ。一度お子さんと一緒に数えながらお試しください。

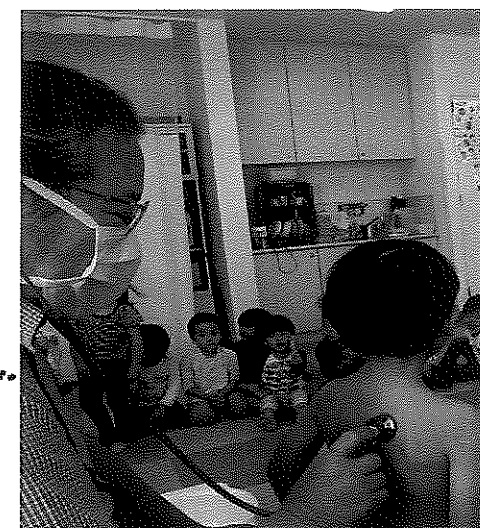


内科健診終わりました

春の健診では泣いていた子どももいましたが、今回の健診は平気になったり、健診中の亀田医師に興味津々だったり成長を感じられます。

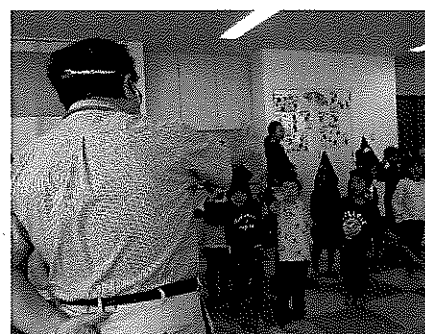


泣きたいのを我慢しているお友達もいました。



緊張しながらも一人で健診をうけるうさぎ組です。後半は亀田医師の近くで見えました。

ハローウインの恰好で健診のひまわり組です。



11月の乳幼児健診

○会場：宝塚市立健康センター（電話：0797-86-0056）

○費用：無料

健診名	健診日	対象者	受付時間
4か月児健診	11月13日(水)	令和1年 6月16日～30日生	13:00～
	11月20日(水)	令和1年 7月1日～15日生	14:15
10か月児健診	11月7日(木)	平成30年12月1日～15日生	13:00～
	11月8日(金)	平成30年12月16日～31日生	14:15
1歳6か月児健診	11月1日(金)	平成30年 4月1日～15日生	12:45～
	11月15日(金)	平成30年 4月16日～30日生	14:00
3歳児健診	11月12日(火)	平成28年 5月1日～15日生	12:30～
	11月19日(火)	平成28年 5月16日～31日生	14:00

毎年、クリスマス祝会の前後から、インフルエンザや嘔吐下痢などの感染力の強い病気が流行しています。保育園は一人の感染からアッという間にひろがります。予防接種の後は安静にする必要があるために預かることが出来ません。夕方からの接種をお勧めします。