

# ほけんだより 11月号

野上あゆみ保育園  
令和6年11月8日

コロナ禍で昨年までは少なかったインフルエンザの感染症が、これから広がるのではないかと思います。保育園は集団生活なので、一人の感染からあっという間にひろがります。予防接種や規則正しい生活で予防していきましょう。

毎年10月からインフルエンザの予防接種（有料の予防接種）が始まっています。感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。子どもは2～4週あけて2回接種します。接種を受けてから抗体ができるまで、約2週間かかるので、12月頃までに接種を済ませるとよいでしょう。ご希望の方はかかりつけ医に相談しましょう。

なお、予防接種を受けた後の保育は安静が必要になります。夕方からの接種をお勧めします。

## 内科健診終わりました

0歳児でもほとんど泣くことなく、診察を受ける事ができました。

乾燥しやすい時期の為、全体的に肌が乾燥している人が多いので保湿をしてあげて下さいね。

## 11月8日はなんの日？

語呂合わせで「いい歯の日」です。そこで、市立健康センターが作成した歯みがきの動画（約6分）をご紹介します。

毎日の仕上げみがきは大変ですが、虫歯の予防のために大切です。歯ブラシの選び方、仕上げみがきのコツ、虫歯になりやすい場所を歯科衛生士がわかりやすく教えてくれますので、ぜひご覧ください

（QRコードから市のホームページが開き、  
画像をクリックすると、動画にリンクします。）



自分で歯みがきができるお子さんも、1日  
1回は大人が仕上げみがきをしましょう。

## 衣服について

- 子どもは体温が高いので、大人より1枚少なく着せましょう。
- 子どもの首筋や背中に触れて、汗ばんでいるときは着せすぎです。
- 朝は寒くても体を動かすと体温が上がるので、脱ぎ着しやすい服装がおすすめです。気候に合わせて、肌着、薄手のシャツ、トレーナー、外用の上着などを組み合わせ、重ね着して調整しましょう。