

ほけんだより

令和元年 11月1日 中央保育所

11月

朝夕の涼風が気持ちいいこの頃ですね。活発に動きまわる子ども達は、まだまだ”食欲の秋”です。よく食べ、よく寝て、よくあそび、今月も元気に過ごしましょう。

インフルエンザの予防接種を受けましょう！

令和元年 11月1日（金）からインフルエンザ予防接種が始まります。インフルエンザは感染力が非常に強く、乳幼児や高齢者、呼吸器疾患、循環器疾患、糖尿病などの持病がある方は、肺炎や脳症を引き起こす可能性があります。インフルエンザの予防接種を受け、発症、重症化を予防しましょう。

免疫がつくまでに2週間程度かかりますので、12月上旬までに接種することをおすすめします。

※乳幼児が接種を受ける場合は、母子手帳を持参しましょう。

気になる発しんチェック！

顔 髪の生え際やまゆにできた湿しん

- ・脂ろう性湿疹
- ・じゅくじゅくした湿しん
- ・アトピー性皮膚炎など

全身 発疹後に出る赤い湿しん

- ・突発性発しん など
- ・盛り上がった発しん
- ・じんましん など
- ・赤いぶつぶつした発しん
- ・あせも など

おしり 赤いぼつぼつした発しん

- ・おむつかぶれ
- ・赤いかぶれ、ただれ
- ・カンジダ性皮膚炎

0～2歳児

顔 両ほほに赤い発しん

- ・りんご病
- ・赤いぶつぶつした発しん
- ・水ぼうそう など

全身 赤いぶつぶつした発しん

- ・麻疹や風しん
- ・水ぼうそう など
- ・光沢がある水ほう
- ・水いぼ など
- ・盛り上がった発しん
- ・じんましん など
- ・うみをもった水疱
- ・とびひ など

水ほう

- ・手足口病
- ・ヘルパンギーナ など
- ・舌にできたぶつぶつ
- ・溶連菌感染症 など

全身（関節部など）

- ・かさかさした湿しん
- ・アトピー性皮膚炎 など
- ・赤いぶつぶつした発しん
- ・あせも など

3～5歳児

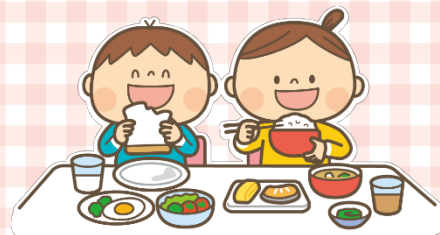
朝ご飯

朝ご飯には…

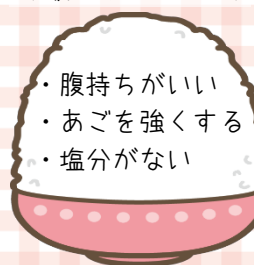
- ・体にエネルギーと栄養を与えてくれる
- ・脳も活発にしてくれる
- ・体温を上げて体を目覚めさせる
- ・生活のリズムをつくる

などの役割があります。

朝はしっかりご飯を食べてその日1日を元気に過ごしましょう。



ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ

- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食



メニュー例



パン食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪をかむくせがある子も多く、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりや爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので、深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。

