



# ほけんだより



平成30年11月

看護師

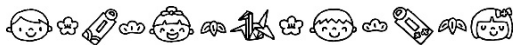


昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、これからやってくる冬にむけて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。



## インフルエンザ予防接種のシーズン

子どもの場合は、シーズン2回接種が標準です。発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併を防ぐ重症化予防効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度の効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱のある場合は避けたほうがいいでしょう。アレルギーのあるお子さんの場合、受けられない事もあります。医師とよく相談してから受けるようにしましょう。



## ★ 鼻水・鼻づまり ★

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

**鼻水**・・・鼻を通る空気の速さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

**鼻づまり**・・・細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれあがり、空気の通り道が狭くなります。この状態を鼻づまりと言います。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。



11月 14日 (水)  
14:00~**歯科検診**  
お休みしないように  
しましょう。☆☆☆

## ● 尿検査について ●

提出日 11月1日(木):11月2日(金)

提出日を必ず守って、9時までに事務所に提出してください。上記以外とモレ回収日以外に提出した場合は検査結果報告代(文書料)として(648円)保護者負担になります。

ご協力よろしくお願いたします。

※ 今月の感染症



溶連菌3名 リンゴ病3名 手足口病5名  
アデノウイルス3名 ヘルパンギーナ1名  
引き続き体調管理に気をつけましょう。



## ★ じょうずに鼻をかみましょう ★

まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう。

片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつかみまます。強くかみ過ぎないように気をつけましょう。

鼻をつまむようにふき取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



## 🌸 白鳥保育園おゆうぎ会 🌸

● 11月17日(土) あしびなーにておゆうぎ会があります。園児全員元気に参加できるよう体調を整えておきましょう