



朝晩の冷え込みが増し、風邪を引きやすい季節となりました。既にインフルエンザの流行の知らせも聞こえますが、気温が下がり、湿度も下がると様々な感染症が流行しやすくなります。今一度、十分な睡眠と栄養補給をすることや、手洗いなどの感染対策をしっかりと行っていきましょう。

今日は何の日？



11月2日は「皮膚の日」

空気が乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、痒くなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシこすらない、お風呂上りにクリームを塗るなど保湿をするように心がけましょう。

11月8日は「いい歯の日」

健康な歯を保つためには歯磨きが基本ですが、だらだら食べることが虫歯の大きな原因とも言われています。自分で歯磨きを頑張っているお子様もいますが、仕上げ磨きは大人がしっかりしてあげましょう。



仕上げ磨きを痛くしないコツ

上前歯の中央と上唇を繋ぐヒダ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえて磨きましょう。奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指で頬を内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

11月9日は「換気の日」

「いい空気の日」と読ませることから、換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状況が続くと一酸化酸素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道を作り、1時間に1回5分程度の換気をするよう心がけましょう。



風邪を引きやすい季節になりました

寒さに体が慣れていないので、風邪を引きやすくなっています。

体を冷やさないようにしましょう

寒い日でも体を思い切り動かすと、汗をかきます。そのままにしておくと、体が冷えて風邪を引きやすくなります。汗をかいたら着替えをするようにしましょう。

湯冷め、うたた寝に注意しましょう

お風呂から上がった直後は、体が温まっていますが、早めに着替えて冷えを防ぎましょう。

手洗い・うがいをしましょう

感染予防の基本は、手洗い・うがいです。お子様には、まだうがいをするのは難しいと思いますが、お茶や水を飲むことで喉を潤し、手洗いを習慣にしましょう。

インフルエンザと風邪の違い

風邪は喉の痛み、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、全身症状が突然現れます。また、風邪と同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

インフルエンザに罹った時の登園基準

発症後5日経過し、かつ、熱が下がってから3日間は登園停止となります。

もしかして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
- 咳がたくさんでる



歯科検診のお知らせ



11月7日（水）9：00より、曾山歯科クリニックの曾山医師による歯科健診を行います。当日は、8：50分までに登園くださるようお願いいたします。