

すくすくだより

2014年11月号



豊橋保育園

11月は「文化の日」と「勤労感謝の日」と祝日が2日ありますね。「国民の祝日」は、「国民の祝日に関する法律」で定められ、国民一般の公的な祝い日となっています。お子さんにとっても、大人にとっても、お休みと言うだけでただただ嬉しく、あっという間に終わってしまいますが、祝日には意味があることや由来があることをお子さんに教えてあげてほしいと思います。

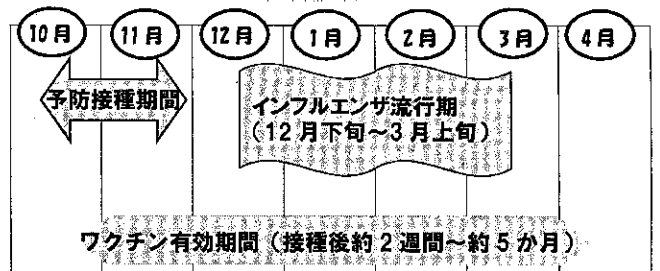
さて、今年はあまり暑さを感じることがないまま秋になり、厳しい冬は目の前です。朝晩もぐっと冷え、寒暖差が激しい季節になります。体調を崩しやすくなり、様々な感染症が流行る時期でもあるので、体調管理をしっかりしましょうね。

インフルエンザ 早めの対策! しっかり予防!!

インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	比較的ゆっくり
症状	高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み、鼻水など	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱など
症状の部位	強い倦怠感など全身症状位	鼻、のどなど局所的
流行時期	12月～3月に流行のピークがある	一年を通して感染することがある

予防接種 いつ打つの?



13歳未満のお子さんは2回接種が基本です。また、1回目と2回目の接種期間を3週間～4週間あけるとより有効な予防効果が得られると言われます。2回目の接種を12月初旬には終えるような計画を立てることをお勧めします。

予防3原則

マスク

- ・鼻からあごまでを確実に覆う（なるべく隙間を作らない）
- ・原則、1日一枚の使い捨て
- ・マスクの表面に触れないよう、紐を持ってはずす
- ・蓋付きのゴミ箱かビニール袋に密封して捨てる
- ・捨てた後はしっかり手洗い



うがい

- ・ブクブクうがい
まずは、口の中の菌やウイルスを流す
- ・ガラガラうがい
その後、大きく口を開けてのどの奥の菌やウイルスもとりのぞく



手洗い

- ・流水で軽く洗い流す
- ・石けんを良く泡立て、手のひら・手の甲・指先・爪の間・指と指の間・親指・手首までしっかり洗う
- ・念入りに洗い流す
- ・使い捨てペーパータオルや清潔なタオルでしっかり拭く



林のつばゆき・・・

皆さんもご存じかと思いますが、11月8日は「良い歯の日」です。歯は、たった一本失われても正常な働きができなくなります。たとえば、大臼歯（奥歯）が1本なくなっただけで、ものをかみくだく能力は約40%も低下するといわれています。また、日頃からよくかんでいると、こころの踏ん張りがきくため、瞬発力を必要とするスポーツや動作ではパワーが発揮されるともいわれます。

よくかむために、例えば、切り方を大きくするとか、歯ごたえのある食材を選ぶなど食事の工夫をすると良いと思います。小さいころからの習慣は大事ですが、まずは家族でコミュニケーションをとりながら楽しく食事をしましょうね。



11月の健診のお知らせ

- 4か月児健診（受付 9:00～10:30）
毎週火曜日：4、11、18、25日
- 1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）
毎週水曜日：5、12、19、26日
- 3歳児健診（受付 12:50～14:00）
毎週木曜日：6、13、20、27日

場所：保健所・保健センター
（中野町字中原「ほいっぶ」内）

問合せ先：☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。
ご案内の日時に健診を受けてください。



その他にも、
◆バランスの良い食事をとる
◆十分な休養をとる
◆部屋の換気や湿度に注意するなど予防対策もとりましょう!!