



11月のほけんだより

アソカ保育園
看護師 瀬之口 育代

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうち寒暖差が激しいと風邪を引きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて風邪に負けない丈夫な体づくりを心がけましょう。10月は、急性胃腸炎、手足口病の報告がありました。

動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものがいちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとごろごろして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。



薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

内科健診

11月12日（金）は内科健診を行います。

調べる内容は…？

- ・やせ過ぎ、太り過ぎはないか
- ・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか
- ・骨や姿勢はゆがんでいないか
- ・皮膚の様子に異常はないか
- ・病気にかかっていないか



だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起し、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

11月の休日急患診療機関

3日	有馬医院 23-2610	柏村内科 22-2616	田中隆内科 52-0301	柳田病院 22-4862	速見泌尿器科医院 24-8344	武田産婦人科医院 22-0336
7日	仮屋医院 36-0521	伊達クリニック 36-7088	しげひらクリニック 27-5555	もりやま脳神経外科 21-6888	どいクリニック 22-1825	宮田眼科病院 22-1441
14日	久保原田中医院 22-7700	すみクリニック 36-7701	みしま内科クリニック 51-8100	福島外科胃腸科医院 38-1633	酒井皮膚科医院 25-5322	北原医院 22-4133
21日	畑中小児科医院 52-6000	鶴木循環器内科医院 26-0008	佐々木医院 62-1103	宗正病院 22-4380	池ノ上整形外科 23-2311	西元眼科医院 25-8888
23日	原田医院 26-3330	藤元総合病院 22-1717	ライフクリニック 39-2525	都城フォレスト クリニック 脳神経外科 80-4313	都城明生病院 38-1120	永吉眼科医院 22-1530
28日	共立医院 22-0213	ゆうクリニック 46-6100	大橋クリーニング 37-0539	一心外科医院 52-7788	もちお姥原医院 21-5355	かみながえクリニック 25-0224