11月 ほけんだより

令和8年11月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所等
～教育保育支援課～

日差しが少しずつ和らぎ、朝夕は心地よい涼しい風が吹くようになり、戸外で過ごしやすい季節になりました。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかりとおこないましょう。
11月8日は「いい歯の日」です。「丁寧な歯みがき」「よく噛む習慣」は、単に虫歯予防だけでなく、歯並びや言葉の発達の土台にもなっています。そして11月12日は「皮膚の日」です。空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになり、痒くなったりと乾燥肌が気になる季節です。ご家庭での保湿ケアを心がけていただくようお願いします。

健康な体作りが、風邪の予防に！



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。風邪をひきにくい体を作るためには、ウイルスを寄せ付けない「日々の生活習慣」がとても大切です。

＊しっかり食べて、しっかり眠る
栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠は免疫力を高める基本です。



＊体を動かして基礎代謝アップ
日中、戸外で元気に体を動かすことで、寒さに負けない強い体（基礎体力）が作られます。



＊感染症対策の習慣化
外から帰ったときや食事前の「手洗い・うがい」を丁寧に行い、ウイルスを体に入れない習慣をつけましょう。



＊室温管理・換気
部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる場合があります。なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、窓を開けて空気の入れ替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。
加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。



11月8日は、いい歯の日！







沖縄県では、県民が歯と口の健康に関心と理解を深めるよう11月を「歯がんじゅう月間（歯科口腔保健啓発月間）」と定めています。将来にわたり健康な歯で過ごす事は、とても大切です。
歯みがきの習慣づけが、むし歯予防の第一歩。ご家庭でも磨く習慣をつけ、自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう（仕上げ磨きは小学校高学年頃までは必要です）
健康な歯のためにも、定期的に歯科医院などで検査してもらうとよいでしょう。

冬のあせも・とびひ

あせもやとびひと言えば、夏のイメージが強いですが、最近は厚着や暖房が原因で、冬場でもなる子どもが多いようです。子どもは代謝がよく、たくさん汗をかくので、服装は大人より一枚少なめが基本です。特におむつの中は蒸れやすくなります。

皮膚のケア

お風呂上がりは、ゴシゴシ拭くのではなく、タオルで「押さえるように」水分を拭き取りましょう。
保湿効果を高めるカギはタイミングです。肌の水分が完全に蒸発する前にクリーム等をやさしく塗布しましょう。

乳幼児に多い感染症

・・・感染性胃腸炎・・・

冬場の胃腸炎はウイルス性が多く、ノロウイルスとロタウイルスが代表的です。おもな症状は嘔吐と下痢です。

注意すること
1～3日で概ね軽快します。適切な水分補給と消化のよい食事をとらせます。
嘔吐や下痢等の症状が治まり、普段どおりの食事がとれるようになれば、登園可能です。



・・・インフルエンザ・・・

ごく短い潜伏期間の後に、高熱（38～40℃）悪寒、全身のだるさ、筋肉痛などが見られます。

注意すること
感染したら、必ず病院を受診し、発症後５日経過し、かつ解熱後３日（学校は２日）を経過するまで登園停止です。
インフルエンザ登園許可書（保護者記入）の提出が必要です。



・・・マイコプラズマ肺炎・・・

飛沫感染し、2～3週間の潜伏期間をへて頭痛や倦怠感、発熱などの症状が見られます。2週間程たつと、乾いた咳が目立ってきます。次第に痰を伴う咳が夜間に目立つようになります。

注意すること
乾いた咳が2～3週間続く、夜間に咳で眠れない時などは受診します。熱が下がり、咳も治って、医師の許可があれば登園可能です。



＜１１月　乳幼児健診日程＞　場所：うるみん3階ホール

✿乳児健診(後期)	１１/15（日）	受付時間	８：45～１０：30
✿2歳児歯科検診	１１/ ５（木）	受付時間	１３：００～１４：３０
✿1歳6か月児健診	１１/ ４（水）、１１/１９（木）	受付時間	１２：４５～１４：００
✿3歳児健診	１１/ ６（金）、１１/２０（金）	受付時間	１２：４５～１４：００

うるPonアプリからのオンライン予約です。

母子モ