



ほけんだより



令和5年11月
うるま市公立こども園
うるま市公立保育所
～こども教育支援課～

心地良い風が吹く、過ごしやすい季節となりました。11月8日は「立冬」です。「立」には新しい季節が始まるという意味があり、この頃から冬の気配が感じられるようになります。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、かぜ予防はしっかりと行いましょう。なお、現在インフルエンザが急増しています。インフルエンザは例年12月～3月が流行シーズンですが、新型コロナの影響でインフルエンザの流行が低調であったため、抗体を持っている人の割合が全年齢で低下傾向にあり、流行が起こりやすい状況です。お子さんがかかると重症化しやすいため、皆さん「手洗い」「うがい」をしっかりと行い、かからないように用心しましょう！！

11月8日は いい歯の日



11月8日はいい歯の日です。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。ご家庭でも食後すぐに磨く習慣をつけ、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おうとよいでしょう。

インフルエンザ予防 接種のシーズンです

インフルエンザのワクチンは、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ**重症化防止効果**があります。接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。

子どもの場合は2回接種が標準で、ワクチンは**効果を発揮するまでに約2週間**かかり、半年程度効果が期待できます。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ので医師とよく相談してください。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

●かぜ

のどの痛み、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

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など、**全身の症状が突然現れます。**また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。



感染性胃腸炎が 流行し始める 時期です！



感染性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因の胃腸炎で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。**症状が出てから数時間が一番重く**、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合は、母乳はそのままあげても構いません。

下痢の症状は、数日前から出る場合もあれば、嘔吐が始まってから出る場合もあります。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、家庭内感染の予防につながります。

★処理後は手洗い（液体石けんを用いて流水で30秒以上実施）を確実にいきましょう！

通告・相談は匿名で行うことも
でき、秘密は守られます！！

11月は児童虐待防止
推進月間です！

児童相談所全国共通
ダイヤル（無料）

1 8 9

虐待かもと思った
時には「189」（い
ちはやく）で通告や
相談ができます。



※189にかけると近くの児童相談所につながります。



秋・冬は家庭で皮膚の保湿を！



おとなも子どもも秋から冬にかけて皮膚が乾燥しがちです。ひどくなると、カサカサになって粉をふいたように白くなります。また、皮膚が乾燥すると、かゆみをともなうこともあるため、かきこわしてしまい、さらにひどい状態になることもあります。そうならないためにも、入浴後や朝の着がえの時などに、こまめに保湿剤をぬるようにしましょう。

<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) 11/19(日) 受付時間8:45～10:30
- 🌸2歳児歯科検診 11/9(木) 受付時間13:00～14:30
- 🌸1歳6か月児健診 11/7(火)、11/29(水) 受付時間12:45～14:00
- 🌸3歳児健診 11/14(火)、11/24(金) 受付時間12:45～14:00

受診票が届いた方は、予約をお願いします^^
(うるPONアプリからのオンライン予約になりました！)

