



認定こども園めまんべつ

朝晩の気温が下がり、葉っぱの色が赤や黄色へと色付き始め、落ち葉を拾う子ども達も秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防、感染症予防をしっかりと行い、体調管理には十分気を配っていきましょう。

咳、出ていませんか？！

咳が出る原因は、様々で、それぞれ処方違います。次のような症状が見られる場合は、病院を受診し、適切な治療を行いましょう。

- 発作的に激しく咳き込む
- 喉がヒューヒューと鳴る
- 呼吸のときにゼーゼーと音がする
- 犬の遠吠えのような咳
- 発熱、鼻水、くしゃみを伴う
- 顔色が悪く、ぐったりしている
- 唇が紫色になっている
- 食欲がない
- 息づかいが早く、苦しそう

家庭での手当て

部屋を暖かくして、湿度を上げる
空気が乾燥していると喉を痛めます。温度と湿度の調節を。

水分の補給
喉の乾燥を防ぎ、咳を和らげるために水分補給をします。うがいも効果的です。

背中をさする
咳が治まらない時は、上体を起して背中をさすったり、抱っこしたりして、安心させましょう。

大丈夫？！

鼻水・鼻詰まり

鼻水や鼻詰まりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になることもあります。鼻水・鼻詰まりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻が詰まったらかむ、という生活習慣が身に付くよう、繰り返し伝えていきましょう。ティッシュペーパーを一度に数枚出す様子も見られます。ティッシュペーパーの使い方、鼻のかみ方も合わせて知らせていきましょう。



健康な体で風邪を予防しよう！



うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。規則正しい生活習慣で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きな風邪予防になります。ご家族みなさんで取り組んでみませんか？



元気に寒い冬を乗り越えましょう！

これからの季節、冷え込みが厳しくなります。インフルエンザなどのウイルスは、気温と湿度が下がると活発になります。室内の湿度を50～60%に保つと病原菌対策になります。園でも暖房や加湿器でお子さんが快適に過ごせるよう心がけています。その他に、浴槽にお湯を溜めて体を温める、体を温める食材（しょうが、鶏肉）や旬の食材（柿、鮭、さつまいもなど）を食べて元気に過ごしましょう。

11/8はいい歯の日

厚生労働省と日本歯科医師会は「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。8020運動とは、80歳までに自分の歯を20本残し、健康な食生活ができるようにというものです。1度虫歯になり抜いてしまった歯は、2度と生えてきません。自分の歯を残すためにも、食後の歯磨きを忘れず、栄養と健康に気を付けて生活しましょう。

歯科検診、内科検診 未受診の方へ

12月23日までに指定された診療機関に連絡の上、受診されますようお願い致します。