



バンビノハウス保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、戸外活動が楽しい季節です。落ち葉やどんぐり、松ぼっくりなど、自然と触れ合うことで、子どもたちは秋の深まりを感じています。朝晩は冷え込むようになるこの時期。登降園の際は上着を1枚はおるなどして温かくしてあげましょう。

## 体に関する記念日

11月8日 <sup>1 1 8</sup> いい歯を守ろう

仕上げみがき、していますか？



まずは自分でみがくのを見守り、最後は仕上げ磨きをしてあげましょう。奥歯の隙間や歯の裏側など、みがきにくい部分の汚れをしっかりと落とし、元気な歯を守りましょう。

11月12日 <sup>1 1 1 2</sup> いい皮膚を守ろう

保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため肌がかさかさしやすくなります。お風呂上りや登園前にしっかり保湿してあげましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？

1日1回はぎゅっとして心の元気をチャージしましょう。



看護師より...

病気での欠席は少ないですが、鼻水や咳をしながら登園されるお子さんがおられます。子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をするとこじらせ、治りに無理をするとぶり返す原因になります。早めに休養してしっかり治しましょう。



身体計測

11月18日(水)



## 予防接種はなぜするの？



○予防接種の効果は、2つ。

1. 感染症を予防したり、かかっても、軽症で済ませる事が出来る効果
2. 多くの人が免疫を付けておくことで、感染する人が出た時に、周りに広げないように予防する効果

○予防接種には、一度で効果が出るものと、毎年接種しなくてはいけないものがある

決められた回数と量のワクチンを打つことで、体の中に免疫が出来る。

⇒一度ついた免疫は、体の中にずっと記憶されるので、普通は、その後の予防接種の必要はなくなる。

※例外

インフルエンザのように、毎年流行する型が少しずつ変化していく物がある。その場合、その年に流行するウイルスの方を予測して作られたワクチンを毎年打つ必要がある。

## 風邪をひかないためには、何をする？

風邪の原因となるウィルスは200種類あるといわれており、タイプもいろいろあるため油断大敵です。下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

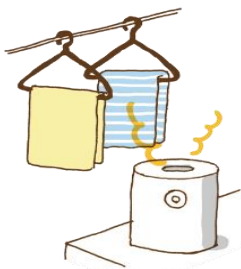


### 体を保温する

身体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着する方が、中に空気の層ができて保温効果が高まります。

暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう

### 室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどがダメージを受けますし、ウィルスが浮遊しやすくなります。加湿器や室内に洗濯物を干して乾燥を防ぎましょう。

### 体を保護する

よく寝て、栄養バランスの取れた食事に気を配り、健康を守りましょう。

