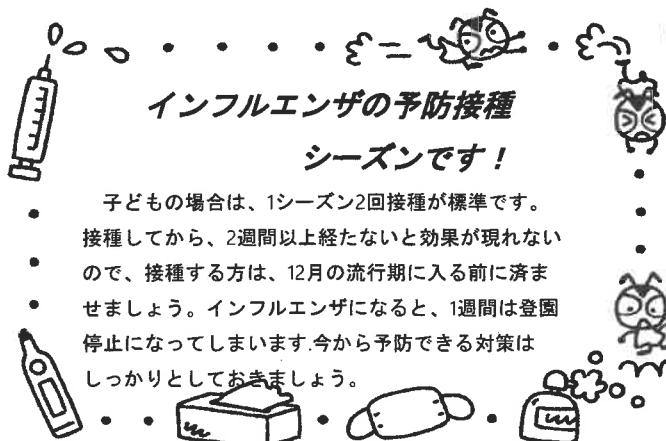




11月のほけんだより

2020.11.1 発行

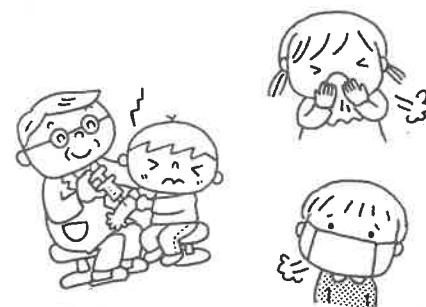
朝・晩だいぶ冷えてきました。寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りを心掛けましょう。



インフルエンザの予防接種 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週間以上経たないと効果が現れない
- ので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませましょう。インフルエンザになると、1週間は登園停止になってしまいます。今から予防できる対策はしっかりとしておきましょう。

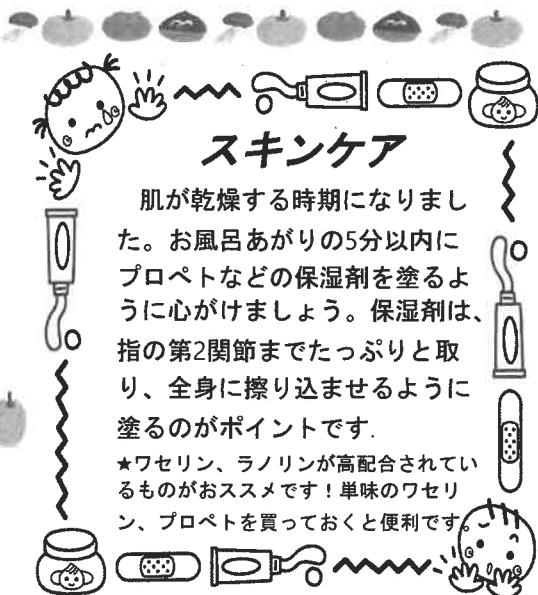
今更ですが・・・
健康な体作りが、



風邪をひいたら、悪化する前に受診しておきましょう。2.3日熱が続いたり、咳が止まらないなど長引くときには早めに

★急な風邪のために日頃から準備しておくといいもの

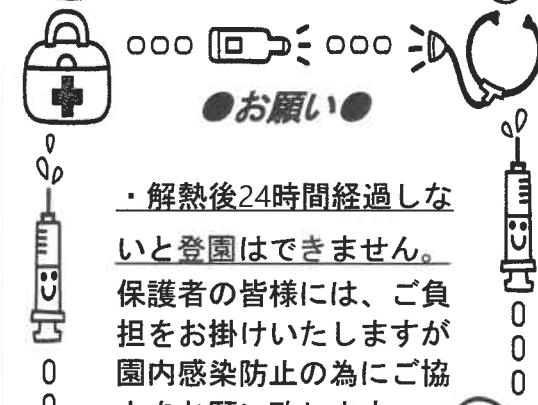
- ・冷えピタ
- ・OS-1やスポーツ飲料
- ・アイスノン
- ・ゼリー、アイスクリーム
- ・レトルトお粥
- ・玉ねぎ（咳で眠れない時に切って枕元に置くといいです。臭いますがアリシンの効果で安眠・鎮静効果があると言われています。）



スキンケア

肌が乾燥する時期になりました。お風呂あがりの5分以内にプロペトなどの保湿剤を塗るよう心がけましょう。保湿剤は、指の第2関節までたっぷりと取り、全身に擦り込ませるように塗るのがポイントです。

★ワセリン、ラノリンが高配合されているものがおススメです！単味のワセリン、プロペトを買っておくと便利です。



●お願い●

- ・解熱後24時間経過しないと登園はできません。

保護者の皆様には、ご負担をお掛けいたしますが園内感染防止の為にご協力をお願い致します。

