

11月のほけんだより

秋らしい日になって、お庭で遊べる日も増えてきました。食欲の秋、運動の秋、健康の源をたくさん蓄えていきましょう。

手洗いは感染対策の基本です！

では、自分で手が洗えない赤ちゃんはどうすれば良いのでしょうか？

赤ちゃんは自らいろいろな場所には行けないため、大人から感染することもあります。そのため、赤ちゃんに接する大人が手洗いをして感染対策をしましょう。食事前にはお子さんの手を拭いてあげてください。介助、または自分で手を洗えるお子さんは手洗いをしましょう。

外出時等で手洗いが難しい場合は、ウェットティッシュ等で拭いてあげてください。しかし、胃腸炎のウイルスにはアルコール除菌が効きにくいものがあるので、やはり石けんと流水での手洗いが一番良い方法です。



園医健診

11月6日（木） 14:30

ぱんだ組・こあら組



11月1日は「いい医療の日」

いい医療の日とは？

日本医師会では、より良い医療のあり方について国民と医師が共に考えながら、更なる国民医療の向上に寄与していく事を目的に2017年に制定。

「いい医療の日」をきっかけとして

- ① 予防接種を受けましょう
- ② 健康診断を受けましょう
- ③ 医療機関を受診しましょう
- ④ 生活のスタイルを見直してみましょう

こんな時、かかりつけ医がいると助かります。

かかりつけ医って？

健康に関する事をなんでも相談できる上、最新の医療情報を熟知して、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介してくれる、身近で頼りになる地域医療、保健、福祉を担う総合的な能力を有する医師。（定義）

かかりつけ医を持つことは、上手に医療を受ける
コツでもあります！

半そで、長そで、重ね着、何を着せれば よいか迷うときは？

いつもより暑い、涼しい等、保護者の方の感覚も大切です。また、周囲の環境はどうでしょうか？ベビーカーの中と、外で歩いたり走ったりするのでは違ってきます。

例えばベビーカーの中では背中に指を入れて汗をかいているか確かめてみてください。さらさらしていれば問題ありません。べたつきがあれば、1枚脱がせてあげる等の対応をしてあげてください。

外で遊べるようになったら、大人より1枚少な目を目安に調節してあげてください。

自分で着替えられるようになったら、襟元が広く開き、多少ゆとりがあるものがおすすめです。

