

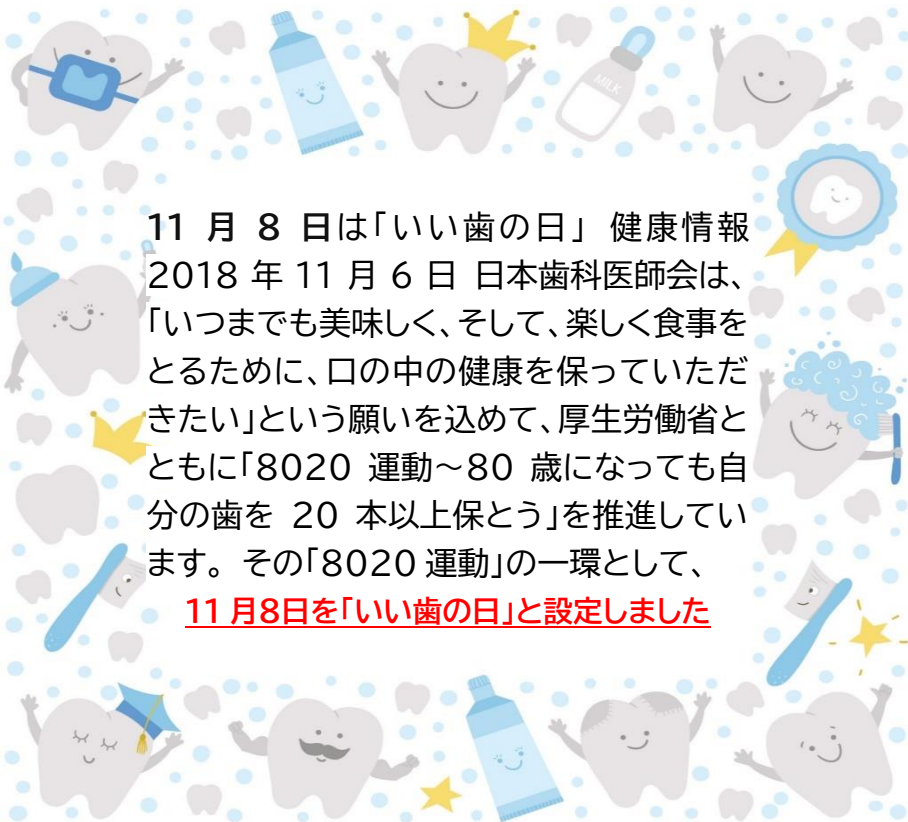
すずらん通信



令和5年 11月号 No.98

秋から冬へとバトンタッチをする季節です。暦の上では立冬、今年もあつという間に冬を迎えようとしています。すっかり朝晩は肌寒くなりました。体を暖かくして元気に冬支度をしていきましょう。また、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪予防はしっかりと行いましょう。

すずらんルーム 0967-34-9026



11月8日は「いい歯の日」健康情報
2018年11月6日日本歯科医師会は、「いつまでも美味しく、そして、楽しく食事をするために、口の中の健康を保っていただきたい」という願いを込めて、厚生労働省とともに「8020 運動～80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」を推進しています。その「8020 運動」の一環として、

11月8日を「いい歯の日」と設定しました

秋は薄着の服装で

秋になると肌寒く感じる朝が増え、ついつい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に薄着の習慣を付けておけば、風邪を引きにくい体になります。外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗が高まるからです。“大人より一枚少なめ”を目安に、薄手の衣服を重ねるなどして、丈夫な体温調節を行いましょう。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着て、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避けるようにする。
- ・適度に運動をして身体を動かす。



予防接種を受けよう！

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。

13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上たたないと効果があらわれないので、インフルエンザの流行期に入る12月の前には済ませておく方がいいでしょう。アレルギーがある場合は受けられないことがあるので、医師に相談してください。

