



# すずらん通信

令和6年 11月発行 No.109

肌に感じられる風も涼しさから冷たさになり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色好き始めましたね。これから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ります。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

子どもさんの病気のことで何かお困りの際にはお気軽にお電話ください( ^ ^ )

0967-34-9026

## 今日は何の日！？

### 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。

自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。

歯磨きを苦手とするお子様は、お家で歯磨きカレンダーを作るなど、歯磨きに興味を持たせることから始めます。歯磨きができたらカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



### 11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



## 119番の日

消防庁では、1987年(昭和62)年から11月9日を「119番の日」としています。もしもの時に備えて、119番に通報する時の手順を確認しておきましょう。

- 1 火事か救急かを伝える
- 2 場所や住所を伝える
- 3 火事や事故の状況を伝える
- 4 通報者の氏名、連絡先を伝える
- 5 しばらくその場で待機する



## これから流行るインフルエンザ！

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。



## インフルエンザになってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養をしましょう。