

葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、感染症対策はしっかり行いましょう。

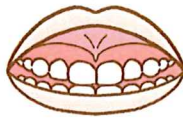
## 11月8日は、いい歯の日

### 仕上げみがき、していますか？



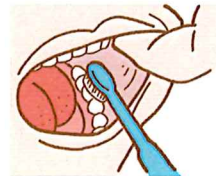
上の前歯の後ろみがくよ～

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすき間や歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



### 痛くないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。



### 口を引っ張らない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

## 11月12日は、いい皮膚の日

### 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、肌がカサカサしやすくなります。お風呂上りにしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

## 毎日、いい子の日

### 毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いいこの日」！毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

## 熱があるときのホームケア

### Point 1

#### 手を触って布団を調整

熱があるのに手足が冷たいときは、熱が上がり切っていないサイン。寒気を感じやすいので布団をしっかりとかけて温めます。逆に手足がポカポカしている時は、布団を減らして汗をかかせないようにしましょう



### Point 3

#### おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ち良いものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷却シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうが良いでしょう。熱を下げるのには、首のわき、わきの下、足の付け根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。



### Point 2

#### 汗をかかせない汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルで拭いてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないようにお部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。

## せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

### 1 体を起こして

横になるとせきがひどくなる時は、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。



### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、喉を守りましょう。

### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだ方が早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



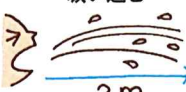
※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったことで感染します。



### 1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人吸い込むと感染します。

### 2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。但し手についただけでは感染しません。

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、石けんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水で良く流しましょう。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染!

## ☆ 11月の予定 ☆

- 全国児内科検診 11月5日(水) 9:00～
- 0歳児健診 11月12日(水)
- 身体測定
 

ひよこ	11/10(月)	あひる	11/11(火)
うさぎ	11/12(水)	ひつじ	11/7(金)
ろば	11/13(木)	はと	11/14(金)

### 注意事項

- \* 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- \* 当日お休みの場合は、後日測定します。

