



保健だより 11月

児童発達支援事業所
ケ・セラ



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬に向けて元気に過ごせるよううがい・手洗いを徹底して規則正しい生活を送るように心掛けて感染症対策を行い、予防していきましょ

インフルエンザ予防接種のシーズンです

- 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週間以上たないと効果が現れないので、接種する方は、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。急性の病気や発熱時、アレルギーのあるお子さんなどは、医師とよく相談してください。

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。ご家庭では鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。

**健康な体作りが、
かぜの予防に**



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで手を洗う

がらがらうがい

3食しっかり食べる

早寝早起き

11月8日は『いい歯の日』虫歯予防の4つのポイント

食べたら磨く習慣を！ 食後30分以内に磨くことで、菌の増殖をおさえます。

栄養バランスの良い食事を！ バランスの良い食事で、糖質の取りすぎは抑えられ

カルシウムはビタミン類やリンと一緒に取ることで吸収されやすくなります。

規則正しい生活習慣を！ 生活乱れは体のあらゆる面に悪影響を及ぼします。

定期的に歯科受診を！ 虫歯は早期治療で永久歯に影響を残さず済みます。最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう