



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和6年11月29日発行

12月になりました。今月は1年で1番日が短い「冬至」があります。暦の上では冬の真ん中と言われますが、実際には冬の寒さはここからが本番です。早寝・早起き・朝ごはんなどで体調を整えましょう！12月はイベントが盛りだくさんで楽しいシーズンです。でも夜更かしや食べ過ぎは体調を崩す原因になってしまうかもしれません。せっかくの楽しい行事に体調を崩さないようゆとりのある計画で健康的に楽しい時間をお過ごしください。



## ☆内科健診・歯科検診が終わりました☆

年に2回、嘱託医による内科健診・歯科検診を実施しています。内科健診で再受診の必要があった方は個別に連絡していますので、受診くださるようお願いいたします。歯科検診で要治療の方は早めの受診をお願いします。5月の歯科検診から未治療のまま11月の検診を迎える方も多くいました。ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。早期発見により痛みの少ない方法で治せます。「受けたら終わり」でなく、検診から治療へバトンタッチ！するようお願いします。どんなに一生懸命にみがいても歯垢は少しずつたまっていきます。今回「要治療」でなかった人も定期的に歯医者さんでチェックしてもらいましょう。



## ウイルスはどこから来るの？

風邪などの原因になるウイルスは、みなさんの体に3つの方法で侵入してきます。



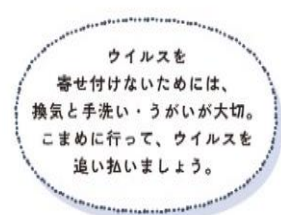
**空気感染**  
窓を閉め切った部屋の空気中にはウイルスがたくさん漂っています。その空気を吸い込むと体にウイルスが入ってきます。



**接触感染**  
ドアノブなどたくさんの方が使う場所についていることが多いです。そこを触った手で口や鼻などを触ると体に入ってきます。



**飛沫感染**  
感染した人がせきなどをしたとき、唾と一緒にウイルスが飛び散ります。それを他の人が吸い込むと体に入ってきます。



ウイルスを寄せ付けないためには、換気と手洗い・うがいが大切。こまめに行って、ウイルスを追い払いましょう。

### 咳・鼻水の症状でのお休みが増えています

咳・特に鼻水の症状が多くみられます！鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。子どもさんの鼻水の様子を確認してみましょう。

(透明な鼻水)

サラサラしてたれやすい鼻水。ひき始めのカゼの場合に多いです。

(黄色の鼻水)

どろっとして粘り気のある鼻水。治りかけのカゼの場合に多いです。

鼻水は細菌など異物を外に出している証拠なのであわてる必要はありません。ただし症状が長引く場合には注意が必要です。かかりつけ医への受診をお勧めします