



今年のカレンダーも最後の1枚となり、子どもたちの大好きなクリスマスやお正月がやってきます。大人はあわただしくなりますが、子どもの生活リズムを乱すことがないよう、気をつけていきましょう。



せきで眠れないときは...

空気が乾燥するこの季節、風邪をきっかけに咳が長引く子ども多くみられます。咳が続くと体力をうばいます。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

睡眠中は気管支が狭くなり、また、横になると鼻汁や痰が気管支に垂れ込み、咳が出やすくなります。縦に抱っこしたり、クッションなどで上体を起こしてあげましょう。

②部屋を加湿して

空気が乾燥すると、鼻やのどの粘膜に負担がかかります。加湿器等を使用し、湿度を60%以上に保ちましょう。また、目が覚めた時には、少しずつ水分を飲ませてあげましょう。

③部屋を暖めて

冷たい空気を吸い込むことで、気管支が敏感に反応し、咳症状が強くなります。部屋を18℃～20℃に暖めましょう。

④掃除をこまめに

咳が続く場合は、アレルギーの可能性もあります。こまめに掃除・換気を行いましょう。

乳幼児のコロナワクチンが始まりました

多くの情報を集めて判断を!

廿日市でも11月から、6ヶ月～4歳の乳幼児を対象とした、コロナワクチンの予防接種が開始されました。乳幼児は、その他の定期接種の数も多く、体への負担やスケジュール調整に対して、不安の声も多く聞かれます。

予防接種は義務ではなく、任意接種です。

テレビや新聞だけでなく、様々な発信元から情報を取り入れ、保護者の方がしっかり考えたうえで、判断することが重要です。



情報を得るためには...

「厚生労働省」

「全国有志医師の会」

等のホームページをご参照ください



**11月18日
歯科検診が
ありました**



今回の歯科健診も、虫歯の子はほとんどおらず、みんなとてもよくお手入れされていました。1回/日は、歯間ブラシやフロスを使い、丁寧な仕上げ磨きをして、これからも虫歯ゼロを目指して頑張りましょう!



先月の子どもの様子

コロナウイルス感染症
ウイルス性肺炎

の発症がありました