



昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む…そんな季節になってきました。テレビで、「11月は、ヨーグルトの売り上げが上がる！」と聞こえてきました。理由は、免疫力を上げようとする人が増えるからのようです。インフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行する季節が近づくことへの準備をしなければという気持ちが働くからですね。園でも、必須の対策と言われている「手洗い・うがい」を徹底させること、加湿と換気をしていくこと、太陽を浴びながら思いっきり遊んで体力アップをしていくことなどなど、冬を迎える準備をしていきたいと思います。

体に関する記念日

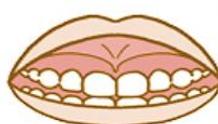
11月8日 ^{1 1 8} いい歯を守ろう



仕上げみがき、していますか？

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。

奥歯のすきまや歯の裏側など、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。



痛くしないコツ

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。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、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 ^{1 1 1 2} いい皮膚を守ろう

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、肌がかさかさしやすくなります。おふろ上がり、登園前にしっかりと保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



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

11月の保健指導 「うんちを出して元気な体！」



うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

子どもの便秘は意外と多いものです。食事や生活リズムを見直すなどして、快便生活を目指しましょう！

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
- ・うんちの量が少ない
- ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる

このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
 - ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
 - ・おなかをやさしくマッサージする
 - ・トイレに座る習慣をつける
- ※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



11月の休日診療医療機関(*一部抜粋)



	小児科	内科	耳鼻科
2日(日)	坂本眼科小児科クリニック(大黒町) 946-6656	小林病院(春日町) 943-3111	佐藤耳鼻咽喉科医院(御船町) 921-1678
3日(月)	なかよし小児科(引野町) 943-1774	竹本内科循環器科(大黒町) 050-1220-8886	ゆう耳鼻いんこう科クリニック (南蔵王町) 982-7387
9日(日)	東手城クリニック(東手城町) 971-7654 *アレルギー科も可	循環器・内科ふじたクリニック (南蔵王町) 924-0192	平木耳鼻咽喉科医院(今津町) 934-2798
16日(日)	小池病院(光南町) 932-3512	タカタ内科胃腸科(東町) 921-5878	
23日(日)	よしだレディースクリニック (新涯町) 954-4455 *内科も可	佐長内科クリニック(春日町) 945-7785	上田耳鼻咽喉科医院(旭町) 931-1000
24日(月)	藤田小児科内科医院(春日町) 948-6500	えびなファミリークリニック (光南町) 922-6561 *小児科も可	三木耳鼻咽喉科医院(大黒町) 922-5533
30日(日)	せきもとクリニック(西新涯町) 959-2416	こばたけ医院(松浜町) 922-7878	平田耳鼻咽喉科(曙町) 953-3387

小児の休日・夜間の診療については、下記の場所で行っております。

福山夜間小児診療所(年中無休)

場所/福山市医師会館隣り 三吉町南

TEL/084-922-4999

診療/19:00~23:00(受付は22:45まで)

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。