



# 11月のほけんだより



# 子どものけんしん

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## 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。そして家庭では、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。



**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、接種するかは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

**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。ご家族みなさんで、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

- ①受付時間  
13時～13時40分
- ②持ってくる物  
母子手帳・送付した問診票など  
(事前に記入をしてください)
- ③会場  
川崎町保健センター
- ④電話番号  
0947-727083

☆乳児けんしん  
11月13日(火)

☆1歳6カ月けんしん  
11月27日(火)

☆保健なんでもそうだん  
11月2日(金)

