

11月のほけんだより

朝夕の冷え込みが厳しくなり、いよいよ秋が深まってきたなあと感じるようになって来ました。でも日中はまだまだ半そででも大丈夫です。昼と朝夕の寒暖差が激しいこの時期は、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、かぜに負けないしょうぶな体作りを心がけましょう。昔から「子どもは大人より1枚少ない目」と言われています。それくらいがちょうどよいようです。薄着にするのは今がチャンスです。秋から冬にかけて、少しずつ寒さになれるようにしてください。

今のところ、富岡保育園にはインフルエンザ感染報告はありませんが、全国的に今年は早い段階でインフルエンザによる学級閉鎖があります。大切なのは予防です。正しい知識を身に付け 冬を元気に過ごして下さい。

インフルエンザの予防にはワクチンが有効です

- インフルエンザの予防注射が始まっています。
(10月1日から1月31日までの期間)

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。

13歳未満は2回接種が必要です。流行期になる前に2回接種を済ませるようにしましょう。

生後6ヶ月以上でひどい卵アレルギーがなければ接種が可能です。

インフルエンザはひとりかかるとあっという間に広がる病気です。お互い予防に努めましょう。

基本は手洗い、うがい、バランスの良い食事、十分な睡眠です。

健康な体作りが、かぜの予防に



がらがらうがい



せっけんで手を洗う



3食しっかり食べる



早寝早起き

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。ほおっておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で見てもらいましょう。

もしインフルエンザにかかってしまったら、発症した後5日を経過し、かつ熱が引いてから3日間は登園を控えましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

冬のスキンケア

子どもの皮膚は大人に比べ厚さが薄く、乾燥しやすく刺激や摩擦にも弱い為、とても傷つきやすいです。冬の乾燥の時期には、清潔と保湿が大切です。

- ・体はいつも清潔にしておきましょう。
- ・肌荒れのひどい時は、入浴してごしごし洗うと更に皮膚を傷つけるので、やさしく洗ってあげましょう。
- ・入浴後は、刺激の少ないクリームを使用し薄く乾燥しやすい皮膚を守ってあげましょう。
- ・肌着を着用し、直接肌に触れる部分は木綿の衣類にしましょう。
- ・毎日スキンケアをしても、肌のトラブルが改善されない時には、皮膚科を受診しましょう。

10月24日慈恵病院の小菅先生に園児検診をして頂きました。

特に異常はありませんでした。当日欠席していた人は、後日病院で診て頂きました。

3歳以上児さんは、受診前後の挨拶がとてもしっかり言えました。

11月5日(火)年中さん1名に水痘の疑いがあるとの報告がありました。まだかかっていない園児さんは、体をよく観察してください。前回の感染報告から約1か月がたっています。