



こども園ほけんだより

11月号
R元,11.1

朝夕肌寒く風邪をひきやすい時期となりましたが、風邪に負けず、丈夫な体作りを心がけ、体調を整え、園でも子どもたちの健康管理に努めていきたいと思ひます。

★季節の変わり目で、園でも体調を崩し保育中にお熱が上昇する子が増えています。

経過観察の状況報告やお迎への依頼など要件は様々ですが、保護者との連絡を密に行えるよう、今一度、緊急連絡時の方法や電話番号の確認をよろしくお願ひします。

★下記の症状が見られる場合は登園を控え、家庭保育をお願ひします。

- ・朝から37.5℃を超えた熱とともに元気がなく機嫌が悪い。 ・食欲がなく朝食・水分が摂れていない
- ・24時間以内に解熱剤を使用している ・24時間以内に38℃以上の熱が出ていた



インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは1月～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

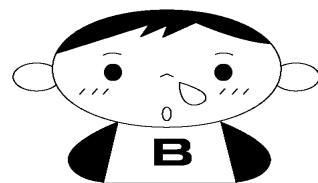
鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりはどうして起こるのでしょうか？

鼻水…鼻を通る空気の色さや、温度、湿度、空気に含まれるゴミなどの刺激によって出ます。

鼻づまり…細菌やウイルスや冷たい空気が入ってくると、鼻の粘膜の下の血管がはれ上がり、空気の通り道が狭くなります。

この状態を鼻づまりといいます。いつも鼻水をためたままにしておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気を招きます。



11月8日は《いい歯の日》

厚生労働省と日本歯科医師会は、「生涯を通じた歯の健康づくり」を実施するため、8020運動を進めています。一度虫歯になり抜いてしまった歯は、二度と生えてきません。お子さんの歯を守るためにも食後の歯磨きを習慣付けましょう！

園では5月から歯磨き指導の一環として食後の歯磨き実施を継続しています。子ども達が楽しく実施できるようサポートしていきたいと思ひます。

