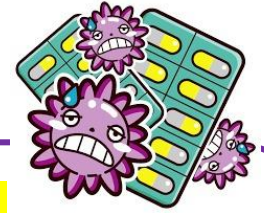


11月のほけんだより

平成30年11月1日
日乃出保育園



【インフルエンザとは…】

※咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で毎年多くの感染者が出ます。
※悪寒、急な発熱、関節痛につづき、下痢、嘔吐、くしゃみ、のどの痛みなどの症状がみられます。放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受診をしてください。

【インフルエンザに罹ってしまったら…】

※インフルエンザの検査をしてもらいましょう。
※感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅で療養しましょう。※治るまでは外出も控えましょう。
(登園時には医師からの治療証明書を書いて貰いましょう！)

平成30年11月6日 小児健康診断です!!!



【健康な体作りが病気の予防】

動きやすい服装で・・・

◎下着を着る

保温性・吸湿性を考えると綿100%で半そでの物がいちばんと言われています。ただ、古くなると目がつまって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとゴロゴロして動きにくくなるので下着の代わりにはなりません。

◎薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服との間に体温で温まった空気の層ができ、厚手の物を1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着ならば、動きやすく機能的です。

◎着脱しやすい物

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、一人で着脱しやすい物がよいでしょう。

※最近の洋服はとてもおしゃれになりました。ただ、普段の服装は「活発にあそべる」と、幼児の「自分でやりたい」という着脱面における着やすい脱ぎやすいという点を最優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。

【インフルエンザ対策】

- ★帰宅時・食事前に手洗いうがいをしましょう。
- ★バランスの良い食事をしましょう。
- ★睡眠をしっかりととりましょう。
- ★気温に合わせた衣服の調整をしましょう。
- ★部屋の換気をこまめにしましょう。
- ★人混みはなるべく避けましょう。
- ★適度に運動をしましょう。



【インフルエンザワクチン予防接種について】

※ワクチン予防接種は感染力の強いインフルエンザにうつりにくくなり発病しても重症化するのを防ぎます。予防接種を受けてから出来るまでには2週間かかると言われておりますので、10月頃から寒くなる前ぐらいまでには接種をお勧めします。

【ワクチン回数】

- ★大人は1回
- ★13歳未満は2回接種
- ※生後6カ月未満は接種が出来ません。

Q&A

Q:2回目の接種の場合どのぐらいの間隔をあけるの？

A:1回の接種後、約2~4週間で良いとされていますが、より高い免疫効果を考慮すると3~4週間後が望ましい。



鼻水・鼻づまり 大丈夫???

- ◎鼻水や鼻づまりを放っておくと、鼻やのどの粘膜が炎症をおこし、他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。
- ◎家庭でも鼻水がでたら拭く。
- ◎鼻が詰まったらかむという生活習慣が身に着くように繰り返し伝えていきましょう。

