

ほけんだより 11月



めぐみの木病児保育室

寒暖差が段々と大きくなり、秋の深まりを感じる季節になりました。冬服への衣替えもお済でしょうか。寒いと厚着をさせたくになりますが、寒さや外を感じることで、寒さへの適応力が付きます。必要以上に子どもに厚着させるのは、控えましょう。

風邪やウイルスに負けない体づくりをしよう

冬季はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行しやすい季節です。本格的な感染症シーズンに備え、3つの「保」を意識した生活をして、ウイルスや菌に負けない体を目指しましょう。

体を保温する

体を冷やすと、免疫力が低下し、風邪や感染症をひきやすくなります。しかし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。下着を身に付け、薄手の服を重ね着したり、首や足首にある太い血管を温めたりする方が効果的です。

室内を保湿する

空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜がダメージを受けるだけでなく、ウイルス自体が浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして、乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは、「気を付けて守ること」です。早寝早起きはもちろんですが、栄養バランスの取れた食事を摂るように心がけましょう。

感染予防も忘れずに！

ドアノブ、液晶画面、マスクなど身近な場所にウイルスが潜んでいます。それらに素手で触れると、手にウイルスが付きます。しかし、手に付いただけでは感染しません。ウイルスのついた手で、目や鼻、口に触れると、粘膜からウイルスが体内に侵入し、感染のリスクが上がります。これからの季節は、小まめな手洗い、人混みを避ける、マスクを付けるなどの予防策を重点的に行いましょう。



インフルエンザの流行が始まっています！

今年は、2学期の始まりと共に、異例の早さでインフルエンザの流行が報告されています。インフルエンザは一般的な風邪とは異なり、脳症・肺炎などの合併症に注意が必要な感染症です。感染力が強く、子ども達の間で流行しやすいため、出席停止期間(登園できない期間)と、登園再開の目安が決められています。

インフルエンザかも？と思ったら

39℃を超えるような発熱、悪寒(寒気)、関節痛、頭痛、咳、喉の痛みなどの症状が出ます。まずは、受診をして、検査を受けましょう。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。医療機関では、「いつからどんな症状が出たか」「身近に同じ症状の人がいないか」なども詳しく伝えましょう。

インフルエンザ陽性のときは

元気になるまでしっかり休み、園への連絡をお願いします

→インフルエンザの薬は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、やっつけることは出来ません。小まめに水分補給を行い、十分に休息することが重要です。

【登園再開の目安】※発症日は0日目と数えます。

○熱が出て(発症)から5日間経っている

○熱が下がって(解熱)から3日経っている(小学生以上は解熱後2日)

※登園を再開するには、両方を満たしていることが必要です。両方を満たし、症状が治まるまでは、しっかり休みましょう。



インフルエンザ対策をしよう

左記の予防策に加え、インフルエンザには予防接種もあります。予防接種をすると、重症化を防ぐことができます。一般的に13歳未満の子どもは、期間を開けて2回の接種(注射)が推奨されています。1回の接種で済む点鼻薬のワクチンもありますので、かかりつけ医と相談し、早めに接種の計画を立てましょう。