

11月保健だより

H30年11月1日(木) 八千代保育園

日々寒くなってきましたね。

先月は感染症の報告は多くありませんでしたが、寒暖の差で体調を崩し気味のお子さんが多く見受けられました。

これから本格的な冬に向け、インフルエンザや胃腸炎等の、感染症が流行る季節です。

お忙しいと思いますが、やはり『健康第一』です。

お子さんも、保護者の皆様もどうかご無理なさらず、体調が優れないなあ…と思ったら、早めの受診をお勧めします。

また、現時点では報告はありませんが、インフルエンザの予防接種も計画的にお願いします。

予防接種したから、罹らないと言ったものではありませんので、園でも子ども達の体調の変化に気を配り、室温・湿度の調整や水分補給に気を付け、手洗い・うがいを徹底していきたいと思います。

今月もどうぞよろしくをお願いします。

11月の保健行事

日程	内容
11月 9日(金)	0歳児健康診断：内海園医
11月 14日(木)	全園児身体測定

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳等の症状が中心で、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、喉の痛み、鼻水、咳等の症状も見られます。**突然の高熱が出たら受診をお勧めします。**

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



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎等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。急性の病気にかかっている時や、発熱している時は、予防接種を避けたほうがよいでしょう。

スキンケア～乾燥対策のポイント～

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干し等で、湿度調整を行い、衣類は通気性の良い物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通したスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのも良いと思います。※爪が伸びていると、ケガの原因にもなりますので1週間に1回位を目安に爪のお手入れをお願いします。