



保健だより 12月号

令和元年12月2日(月)八千代保育園

インフルエンザは冬の代表的な感染症ですが、最近では、一年中日本のどこかで見られます。夏休みなどに、季節が冬の南半球に行って、感染し帰国後に日本で発症するという事も、一因かもしれません。

インフルエンザで流行するのはA型とB型です。7、8年前に流行した新型インフルエンザは、新型の免疫を持たない人が殆どだったので大流行しましたが、今は多くの方が免疫を獲得してきたので、季節性のインフルエンザに分類されています。流行時期は、11月の終わり頃から始まり、1月の終わりから2月の初めにピークを迎え、5月の連休時まで続くことがあります。

インフルエンザは、正しい知識を身につけていれば予防可能な疾患です。

かかりつけの医師とタッグを組んで対処してこの冬を乗り切りましょう。

又、感染性胃腸炎も流行る時期です。(感染性胃腸炎は、違うウィルスや同一ウィルスでも型が違うとくり返し罹患します。)

ご家庭でも、帰宅後の手洗い・うがい、咳エチケットや出かける際のマスク着用等、気を付けて頂けると幸いです。

お子さんに限らず、ご家族の中でも、感染症の診断や体調が優れない(発熱や嘔吐・下痢)等があれば勿論ですが、いつもとちょっと様子が違うなど、気になる事があれば、登園の際に職員にお声掛け下さい。

12月の保健行事

日程	内容
12月 4日(水)	身体測定 : 全園児
12月 6日(金)	0歳児健康診断 : 内海園医

かぜ等の後の登園について


インフルエンザなどは、症状がすっかり治まった後も、ウィルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園しましょう。幼児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかった時などは、出席停止期間をきちんと守り、二次感染が起こらないようにしましょう。



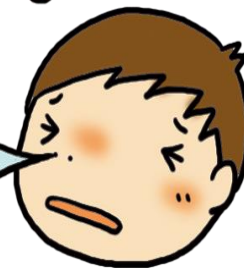
年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの体調が思わしくない場合は、早めの受診と、急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておく事をお勧めします。

また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくのも良いかと思います。



鼻水のおはなし



季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。
鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続くなどの症状があれば
病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、
鼻や喉に付いたウイルスを
排除するために出るものです。
また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、
ティッシュでこまめに拭いてあげたり、
鼻水吸引器などを使って
吸い取ってあげたりしましょう。
また、頻繁に鼻水を拭いていると、
鼻の下の皮膚が赤くただれてくるので、
その場合は炎症を抑える軟膏を塗ってあげましょう。

鼻がかめるようになったら…

自分で鼻をかめるようになってきたら、
片方ずつ、軽くかむように
習慣付けましょう。
強くかむと、
耳を痛めてしまったり、
炎症がひどくなったり
することがあります。
また、鼻が詰まっていたり
鼻水が出ない時は、
水分をこまめにとり、
部屋の湿度を調節しましょう。

