

ほけんだより 11月

朝夕の冷え込みが激しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。うがい・手洗い・栄養のバランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せつけない生活を心掛けましょう。

11月8日は「いい歯の日」

先月の歯科検診の結果はどうでしたか？虫歯や咬合異常など指摘をうけたお子さんは、早めに治療を始めていただきますようお願いいたします。乳歯から永久歯へのはえかわりは、5歳～6歳から始まります。乳歯の虫歯がひどかったり、はえかわるからと放置しておくとか後からはえてくる永久歯の歯並びが悪くなったり、あごが十分に発達しなかったりと悪い影響をあたえてしまいます。子どもの歯を守るため、保護者の方が毎日しっかり「しあげみがき」をしていただきますようお願いいたします。

今年もインフルエンザに要注意！！

これからの時期、心配されるのがインフルエンザです。今年は例年より早くインフルエンザが流行し、福岡県内の小中学校でも学級閉鎖が相次ぎました。今後、本格的な流行も予想されますので、できるだけ早めに予防接種を受けていただきますようお願いいたします。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける



ワクチンの接種が一番の予防法！

子どもの場合は1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たないと効果が現れないので可能であれば12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただし、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談して下さい。

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

鼻水が長引くのは病気のサイン！？

朝晩、寒くなってきたせいか子どもたちの中には鼻水や鼻づまりなどの症状が増えています。鼻水や鼻づまりをほう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。たかが鼻水と油断せず、早めに病院を受診しましょう。

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い