



# ほけんだより 11月

急に気温が下がり、朝夕の冷えこみが厳しくなってきましたね。一日の寒暖差が激しいと風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、ウイルスに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

## 気をつけよう！ 冬に流行る感染症

急に気温が下がったせいか、熱や咳、鼻水など風邪の症状で体調を崩す子どもさんが増えていきます。風邪はもちろんですが、これからの時期に心配されるのがインフルエンザです。その他、マイコプラズマ肺炎や RS ウイルスなど、冬になると流行しやすい感染症が多くありますので、気になる症状がある場合は早めに受診していただきますようお願いします。

### マイコプラズマ肺炎

「肺炎マイコプラズマ」という細菌によっておこる呼吸器感染症です。

＜症状＞発熱、咳、倦怠感など、風邪症状が主ですが、咳が長引くのが特徴です。

※受診してもすぐには診断がつかない場合もあります。症状が続くときは再受診しましょう。

### インフルエンザ

潜伏期間が 1～3 日と短く、感染力が強いので注意しましょう。

＜症状＞急な高熱、頭痛、倦怠感、のどの痛みや、咳・鼻水などの風邪症状。

※インフルエンザは、発症後 5 日を過ぎて、かつ熱が下がって 3 日を経過するまで園をお休みします。

## 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



たっぷり  
睡眠も大切！



### 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。

昨年から点鼻タイプのインフルエンザワクチンが導入されました。対象年齢は 2 歳～19 歳になりますが、接種は 1 回で済み、痛みもないようです。効果も 1 シーズン 1 回で、約 1 年間持続するといわれています。喘息がある人は受けられないので、かかりつけ医に相談してください。

## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも今から薄着を習慣づけましょう。

**大人より「少し遅く」「1 枚少なく」を心がけましょう！！**

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする

