



ほけんだより

2019. 11. 1 日発行
両国・なかよし保育園
看護師

朝夕の気温が低くなり、日中との気温差が激しい時期になりました。これから本格的な冬を迎えるため、寒さに負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。

11月の保健行事

全園児歯科検診：11月14日(木) 10時～

- ・朝食後に歯みがきを行い登園をお願いします。

全園児内科健診：11月28日(木) 9時30分～

- ・0歳児健診も一緒に行きます。
- ・園医に質問がある方は質問票に記入をお願いします。質問のない方は質問票を提出しなくてよいです。
- ・着替えやすい衣服で登園をお願いします。

※ 各健診、9時15分までに登園をお願いします。

10月感染症

アデノウイルス	2名
溶連菌	1名

インフルエンザについて



インフルエンザウィルスの感染によって発症します。ウィルスの型はいくつかあり、年によって流行する型が違い、感染力が強いです。今年は例年より、早い時期からインフルエンザ罹患者がみられています。

症状

急激に40度前後の高熱がでて、悪寒・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水・筋肉痛・関節痛などの症状が現れます。吐き気・下痢などの症状が現れることもあります。感染力が強く、普通の風邪よりも症状が重いのが特徴です。



熱が下がっても3日は登園禁止

インフルエンザは発病してから5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは登園停止です。無理をするとぶり返したり、人にうつす可能性があるからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。

予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状がかるくすむことが多いです。接種してから2週間以上たないと効果が現れないため、流行期に入る前に接種するようにしましょう。



健康な身体作りが、風邪の予防に

気温がさがり、空気が乾燥してくると気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが風邪予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また規則正しい生活で、ウィルスを寄せ付けない強い身体をつくる事も大きな風邪予防になります。

