11月のほけんだより

令和元年１１月発行
島保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜ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、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

- 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週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、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、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ください。

花巻市では子どものための予防接種費用助成があります。平成１９年４月２日から平成３１年４月１日生まれの方が対象で、申請期間が１２月１３日までです。利用してはいかがですか。

予防接種を受けたら、園にお知らせください。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザは、発症し５日を過ぎて、かつ、熱が下がってから３日を過ぎるまでは、園はお休みします

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、今から薄着を心がけていきましょう。

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

大人より「少し遅く」「1枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは１枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

１０月の罹患状況

熱	９名
咳	６名
下痢	１名
気管支炎	１名
中耳炎	１名
通院	９名
その他	１名