



11月のほけんだより

令和5年11月発行
島こども園

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。また、今年は例年より2か月も早くインフルエンザが流行シーズン入りをしました。元気に過ごせるような体力づくりと、手洗いうがいなどをしっかりとて予防と早めの対応を心がけていきましょう。

インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほか、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。

ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査をしても正確な結果が出ません。



症状

突然の高熱
(38℃以上)

頭痛

おう吐

のどの痛み

鼻水

かんせつう
関節痛
筋肉痛

激しいせき

予防のために

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること(13歳未満)

10月の罹患状況

熱	27名	咳・鼻水	13名
胃腸炎	1名	腹痛	1名
体調不良	9名	通院	6名
インフルエンザ	1名		
その他	1名		

鼻水・鼻づまり

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起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



インフルエンザでは、発症後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、園をお休みします。

抵抗力の強い小学校以上のお兄ちゃんやお姉ちゃん達とは休む期間が違いますので注意してくださいね。

はじめまして！10月から看護師として入職しました牛崎実恵(うしぎきみえ)です。以前は盛岡の病院で発達支援や子育てワークショップもしていました。お悩みなどありましたら、気兼ねなくご相談くださいね！