



ほけんだより・11月

令和5年10月31日
四つ木なかよし保育園
看護師

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行する季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せず手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけましょう。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防をしっかり行いましょう。

インフルエンザ

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

★インフルエンザに罹患した際は、登園届(医師の診断を受け、保護者が記入する届)が必要です。

登園のめやすは「発症した後5日を経過し、かつ解熱したあと3日を経過するまで」となります。



予防接種を受けよう



感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発症しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10～12月頃には接種を済ませておきましょう。



○11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



○11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。



感染性胃腸炎

※冬に多くなる感染症です

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



○全体内科健診

11月8日(水)10:00～

- ・体調不良時は、無理せず欠席をお願いします。
- ・当日欠席予定の方は、健診のみの参加も可能です。

※欠席の場合は、翌月の0歳児健診時に行います。



●10月の欠席状況理由

発熱・咳・鼻水・腹痛
インフルエンザA型・アデノウイルス感染症