



ほけんだより 11月

平成 29 年



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと色つき始めました。朝夕は段々と布団から出たく無くなる程、冷え込みが増してきました。日中との温度差が大きい季節でもあります。風邪をひくなど体調を崩しやすい季節なので、体調の変化に充分注意しましょう。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたらかレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

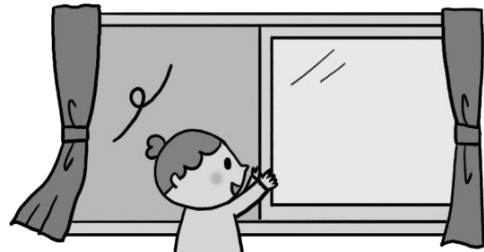


きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

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、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



▼マイコプラズマ肺炎▼

最初のかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらい続くのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は、早めに受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる感染症です。インフルエンザウイルスはA、B、C型に大きく分類され、大きな流行となるのは、A型とB型です。A型とB型の中にもそれぞれ違う型があり、その年によって流行する型が違います。そのため前の年にかかったからといって、今年かからないというわけではありません。

インフルエンザと風邪との違い

	風邪	インフルエンザ
流行の時期	年間を通じて、特に季節の変わり目や疲れているときなど	冬 1月～2月がピーク
発熱	ない。もしくは37℃台微熱	38～40℃
原因	様々なウイルス	インフルエンザウイルス
主な症状	咳、痰、くしゃみなど気道症状、鼻水など	風邪症状に加えて発熱、筋肉痛、関節痛など
悪寒	軽い	強い
全身の痛み	軽い	強い
進行	ゆるやか	急激

インフルエンザワクチンについて



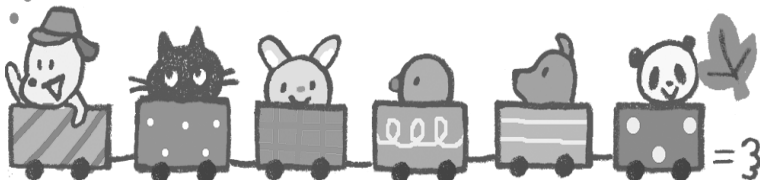
発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化防止効果です。ワクチンは接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5ヶ月程度効果が期待できます。インフルエンザは、例年12月～3月頃に流行することから、毎年12月中旬までに接種を終えることが望ましいです。6ヶ月以上13歳未満は2～4週間の間隔をあけて2回接種が必要です。ワクチンの材料である卵に対してアレルギーのある人や急性の病気にかかっている人、発熱している人はかかりつけ医に相談しましょう。

登園停止期間

インフルエンザの登園停止期間は「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」です。発症した日からかぞえると、6日間の出席停止が必要ということになります。

保健からのお知らせ

11月 身体計測（全園児）



看護師より

これからの時期は、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る季節がやってきました。病気にかからないためにも、体を温める食事や十分な睡眠を取り規則正しい生活を送るよう心掛けて下さい。