



ほけんだより

12月



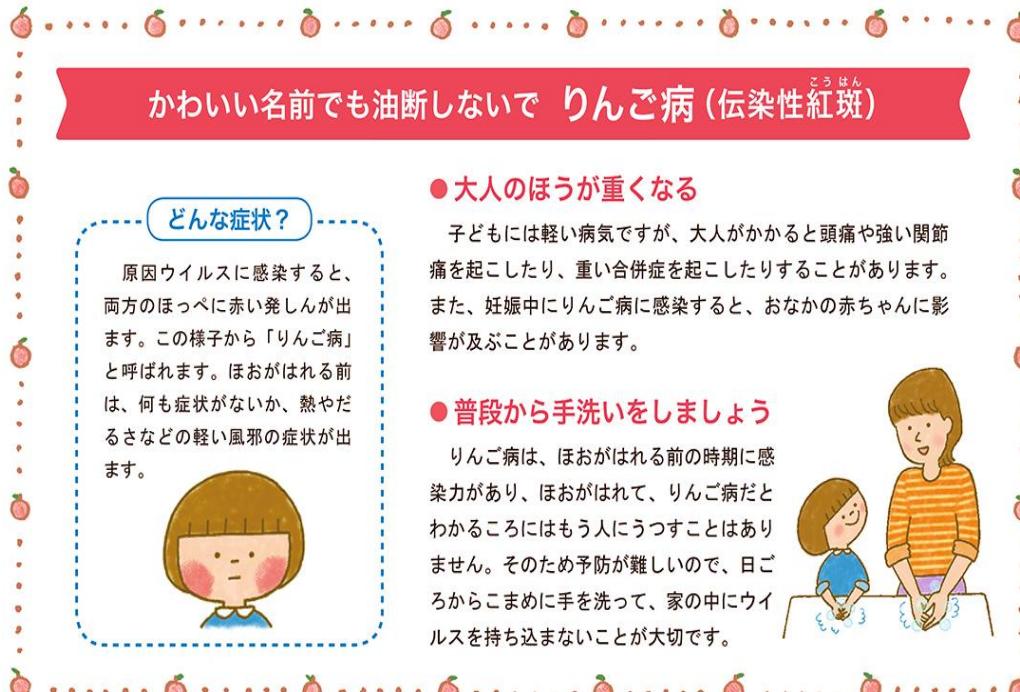
寒いと感じる事も増えてきたこの時期ですが、こどもたちは、元気に園庭を走り回っています。ノロウイルス、インフルエンザ、RSウイルスなど、様々な感染症が増えてくるため体調の変化に気をつけましょう。

お知らせ

内科健診 12月3日(水) 13:30~

歯科検診 12月17日(水) 14:00~

*未受診者は保護者の方で、クリニック受診となります。



11月の感染症

りんご病(分園2名 本園5名)

インフルエンザA(本園4名) おたふくかぜ(本園1名)

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多い、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えて
いますか?

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫力を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあります。油断は禁物です。

備えて
いますか?

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくと安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触るとそこからウイルスが体内に入ります。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。