



# ほけんだより 11月号



令和元年 10月28日  
きたひだまり保育園  
園長 山本 菜穂子  
看護師 奥村

朝晩の寒さで、冬が少しずつ近づいていることを感じます。気温が低く、空気が乾燥する冬は、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎が流行する季節です。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、感染症を予防しましょう。

## <今月の保健行事>

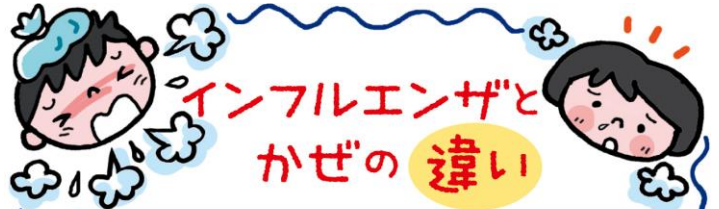
- 5日(火) 身体測定 0、1歳児
- 6日(水) 身体測定 2歳児
- 15日(金) 0歳児健診

最近の身体測定は、0、1歳児クラスでは泣かずにできるようになり、2歳児クラスでは自ら服を脱ぐなど成長を感じます。



## <10月の感染症報告>

10月に流行した感染症はありませんでした。



インフルエンザ		かせ
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

## インフルエンザ予防

インフルエンザの予防接種を受けることで、100%感染を予防できるわけではありませんが、もし発症しても症状の重症化を予防でき、回復も早い傾向にあると言われています。今年4月に園内でインフルエンザが流行した際にも、予防接種を受けていなかったお子さんは症状が重かったり、2回感染したりしています。流行する前にぜひ、予防接種をしておきましょう。

- ・13歳未満の小児では、2~4週間の間隔をあけて2回の接種が必要です。
- ・予防接種の効果は発揮されるまで2週間かかるのを考慮して、10月から11月のうちに接種するのが理想的です。

手洗いうがいを忘れずに！  
感染予防にはマスクの着用も効果的です。

