

ほけんだより 11月

2024.11.5
あおぞら保育園

運動会当日は、天候に恵まれ大きな怪我もなく、自信をもって取り組む子どもたちの姿に感動しました。体調管理等のご協力ありがとうございました。

一日の中の寒暖差が大きくなり、運動会後から体調を崩すお子さんが増えてきました。冬の感染症流行の季節が近づいてきており、ニュースで耳にする機会があると思いますが全国的にマイコプラズマ肺炎が流行中です。また、インフルエンザは羽村市内でもすでに発症が見られており、今後も感染者の増加が見込まれます。予防接種を受ける方は早めに計画を立てておきましょう。

どのウイルスや細菌にも手洗い・うがい等の基本的な感染予防対策行動は有効です。規則正しい生活を送るように心がけ、予防していきましょう。

10月の感染症（10/31 現在）

マイコプラズマ肺炎・・・4名
手足口病・・・19名
りんご病・・・6名
突発性発疹・・・1名
溶連菌感染症・・・1名



11月の保健行事

5日（火） 0歳児健診
5日～8日 身体測定週
12日（火） 手洗い指導 ことり
14日（木） 手洗い指導 つぎ
18日（月） 手洗い指導 はな（年間予定より変更）



運動会後より、りんご病に罹患するお子さんが増えました。28日発症を最後に落ち着いていますが、潜伏期間が10日から20日ですので今後の発症状況にも注意が必要です。また、全国的にもマイコプラズマ肺炎が流行しているとのことですが園内でも感染者および咳が長引いているお子さんが多い印象です。マイコプラズマ肺炎は発熱を伴いますが、稀に微熱程度のみで咳だけが長引くことがあります。風邪だと思っけていても知らず知らずのうちに感染しているケースもあります。長引く咳は、受診をお願いします。感染症に罹られた場合は保育園へご連絡ください。

気温の変化に合わせて 衣服を調節しましょう

▼▼▼気温と衣服の種類の日目安▼▼▼

25℃	20℃	15℃	10℃
半袖	長袖	長袖の上着	厚手の上着
10月初めごろの最高気温	→		11月中ごろの最低気温

10月は、気温差の大きな時期です。月の初めと終わりを比べると、最高気温・最低気温とも10℃前後低くなります。また、晴れの日と雨やくもりの日、朝晩と日中でも気温の差は大きくなりますから、衣服の調節が体調管理の大きなポイントになります。



子どもたちに下着を着せていますか？衛生面からも下着は必要です。下着を着ていることによって汗や皮脂、汚れなどを吸着し皮膚を清潔に保つことができます。また、下着を着ることで衣服との間に空気の層ができ、保湿効果にもなります。素材は、通気性保湿性を兼ね備えたものがよいでしょう。

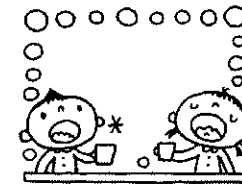
インフルエンザの季節がやってきました

インフルエンザは例年12月～3月まで流行しますが、最近では、季節を問わず一年を通してインフルエンザに罹る人が増えてきています。気温が下がり乾燥するこの時期は、一旦流行が始まると短期間で多くの人への感染が広がります。予防接種をしても罹らないわけではありませんが、罹っても重症化になることを防ぎます。

※予防接種⇒6か月～12歳までは、2回接種です。1回目の接種から2～4週間開けて2回目を接種します。したがって1回目を10/1～11/15頃、2回目を11/1～12/15頃までに接種しておくといでしょう。2回目を接種する時に風邪をひいてしまい、受けるタイミングを逃してしまった、ということにならないよう、スケジュールを立てておきましょう。

※副反応について⇒接種した部位の発赤・腫脹・痛みなどがあります。全身の反応としては、発熱、頭痛、倦怠感などがあります。まれにアレルギー反応が見られます。副反応は、2～3日でおさまります。不活化ワクチンなのでワクチンの接種によってインフルエンザを発症することはありません。

※登園について⇒「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」と2つの条件をクリアすることが必要です。発症した日を0日目として、その翌日から第1日目、2日目・・・と数えていきます。わからないときは、園へご相談ください。



手洗いうがいをしよう

ワセリンでのスキンケア

ワセリンには肌の潤いを閉じ込める働きはありますが、肌の水分を補ったり肌内部まで浸透したりする働きはありません。そのため、化粧水などで水分を与えずにワセリンだけを塗るケアを続けていると、かえって肌の乾燥が進んでしまうとも言われています。化粧水などでしっかり水分を補給してからワセリンを塗るようにしましょう。



おひらせ

今月、言語聴覚士が来園します。お子さんの発語や言葉の遅れ、発達など気になることがありますか？一緒に遊びながら観察します。当日の面談も可能です。ご希望の方は相談内容の聞き取りをさせていただきますので11月14日木曜日までに看護師へお声かけください。なお、希望者が多い場合は初回の方を優先させていただきます。

インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。

Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

