



11月のほけんだより

令和5年11月1日
 社会福祉法人 夢工房
 幼保連携型認定こども園
 美ら夢

朝夕は心地よい風が吹くようになり、沖縄にも秋の気配が、感じられるようになりました。インフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が、流行る季節がやって来ました。インフルエンザやプール熱（アデノウイルス感染症）も、流行傾向にあります。予防接種をしたからと安心せず、手洗い、うがいを徹底し、「早寝、早起き朝ごはん」を心掛け生活リズムを整え、感染症の予防をしていきましょう。

★新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・かぜの比較★

	新型コロナウイルス感染症	インフルエンザ	風邪
発熱	37.5℃以上の熱が4日程度続く	38.0℃以上の高熱	37～38℃程度
おもな症状	鼻づまり 倦怠感 嗅覚障害 味覚障害	頭痛 関節痛 筋肉痛 倦怠感	くしゃみ せき のどの痛み
症状の現れ方	ゆるやかだが急激に重症化する	急激	比較的ゆるやか
潜伏期間	1～14日間	1～3日間	2～4日間
治癒までにかかる時間	1週間程度	1週間程度	4～5日
病原体	新型コロナウイルス	インフルエンザウイルス	200種類以上のさまざまなウイルス
検査方法	PCR検査	抗原検査	なし
登園停止期間	発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで	発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで	なし

★新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ・かぜの予防のために★

手洗い

外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、丁寧に手を洗います。

うがい

外遊びや帰宅後にうがいをします。まずブクブクうがいで口の中をすすぎ、次にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活

十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけ、規則正しい生活を送ります。

人ごみを避ける

インフルエンザや新型コロナウイルスの流行期には人混みを避けます。外出時はマスクをし、手洗い・うがいを心がけます。

★★11月の予定★★

8日（水）後期歯科検診 お休みしないようお願いします。歯を磨いて登園しましょう
 14日（火）発育測定（4、5歳児） 15日（水）発育測定（0、1歳児）
 17日（金）発育測定（2、3歳児）



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歳以下の子どもは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月～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。

薄着の習慣は 秋 からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく！」

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもは1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

