



ほけんだより



Eースカイ幼稚園 看護師 滝井清子

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。今年度インフルエンザは9月頃より、名古屋市内小学校で数か所、学級閉鎖したところや発生したところもありましたが、中日会の保育園では、現時点では集団発生の報告はありません。

重症化予防や集団感染予防のためにも、早めのインフルエンザ予防接種をお勧めします。寒くなってきてついつい厚着になっていませんか？元気よく活動するためにも薄着に心がけ風邪に負けないからだづくりをして行きましょう。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、**全身の症状が突然**現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

予防のためには

- 人ごみを避ける
- 外出時はマスクをつける
- うがい、手洗いを忘れない
- 適度な湿度を保つ
- 十分な睡眠をこころがける
- バランスのよい食事をする
- 適度な運動をする
- ワクチン接種を受ける



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。

家族間の感染予防のためにも子どもだけでなく大人の方の接種もお勧めいたします。

※保育者も予防接種を受け感染予防をしています

冬の服装について

寒くなると、つい多めに着込みがちですが、子どもは代謝がよいので体温が高く、汗もかきやすいので、**大人より1枚少ない**服装を心がけましょう。まず、**下着を着けて**体を冷やさないことが大切です。

乳児は特におむつの中がむれやすくなるので上下のつながったタイプの肌着はなるべく避け、時々背中に触れて汗をかいていないかどうかの確認をしましょう。

次に、厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、そこで口や首元がピッタリと閉じている物を選びましょう。

