



# ほけんだより 12月号

E-スカイ幼稚園 看護師 滝井清子

早いもので、今年も後1ヶ月となりました。今年は秋から冬にかけ急激に寒くなりインフルエンザでお休みした子もいました。園ではこまめな手洗い・うがいを呼びかけています。ご家庭でもお子様の体調管理に十分な配慮をお願いします。



## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

中区のE-スカイ幼稚園では11月初旬より4,5歳児のみにインフルエンザA型が流行しました。今後も本格的な冬となりインフルエンザの流行も予想されます。予防対策としてインフルエンザの予防接種をお勧めいたします。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。

**\*区の広報なごやに記載されていますのでご確認ください**

また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

## マスクをつけよう

咳やくしゃみが出たらマスクをつけて、周囲にウイルスや菌を撒き散らさないようにしましょう。かぜを引いていなくても、マスクをつけることで鼻や喉の乾燥や炎症を防ぐことができます。また外出中、ドアノブや手すりなどを触った後に、無意識に鼻や口を触ってウイルスに感染することがありますが、マスクをつけることで直接触る機会がぐっと減ります。子どもに合ったサイズのマスクを選んで、感染予防に役立てましょう。