



# ほけんだより

令和3年11月1日発行  
両国・なかよし保育園  
看護師

朝夕の気温が低くなり、日中との気温差が激しい時期になりました。これから本格的な冬を迎えるため、寒さに負けない丈夫な身体づくりを心がけましょう。

## 11月の保健行事

全園児歯科検診：11月18日(木) 10時～

・朝食後に歯みがきを行い登園をお願いします。

0歳児健診：11月11日(木) 9時30分～

もも組さん登園のご協力よろしくをお願いします。

## 10月感染症

なし

## インフルエンザについて

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が異なりますが、感染力が強く、毎年12～3月にかけて集団流行します。

### 症状

急激に40度前後の高熱がでて、悪寒・頭痛・のどの痛み・咳・鼻水・筋肉痛・関節痛などの症状が現れます。吐き気・下痢などの症状が現れることもあります。感染力が強く、普通の風邪よりも症状が重いのが特徴です。



### 熱が下がっても 3日は登園禁止

インフルエンザは発病してから5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは登園停止です。無理をするとぶり返したり、人にうつす可能性があるからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。

### 予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状がかるくすむことが多いです。接種してから2週間以上たないと効果が現れないため、流行期に入る前に接種するようにしましょう。



### 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子供は、肌のバリア機能が未発達のため、肌荒れしやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。



### おむつかぶれしていませんか

おむつかぶれの第一の予防は、おしりを清潔に保つことです。おむつはこまめにかえましょう。かぶれがみられたら、できれば交換のたびに患部をぬるま湯で洗い、よく水分をふき取ってからオムツをつけましょう。