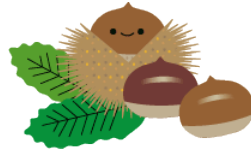




保健だより



令和4年度 11月号

愛心こども園

園長 玉村 豊

少しずつ寒さを感じられるようになってきましたが、寒いからといって、必要以上に厚着をさせていませんか？外遊びが大好きな子ども達は、戸外で元気いっぱい走り回っています。厚着をしすぎると、思うように体を動かすことができないので、寒さは上着で調節し、できるだけ活動しやすい服装で遊ばせましょう。

また、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症がはやる季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに、手洗い・消毒などを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいを
する。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかり
とる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わ
せた衣服の調節をする。



予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月～12月頃には接種を済ませておきましょう。



RS ウイルス感染症

症状

4～5日の潜伏期間の後、鼻水、咳、発熱などのかぜに似た症状が現れます。通常は1週間前後で回復しますが、なかには肺炎や気管支炎を発症する子どももいます。特に心肺の基礎疾患がある子は重症化しやすいので、注意が必要です。また、新生児、低出生体重児、生後6か月未満の乳児も重症化しやすいと言われています。手洗い・うがい（乳児は外から帰ったら水を飲ませる）をしっかり行い予防しましょう。

気管支炎や肺炎などを起こすウイルス感染症で、冬場に乳幼児の多くが感染します。終生免疫ではなく、2歳までにはほぼ100%感染するとされているため、毎年かかる子どもも多いようです。



症状が軽い場合は、かぜを引いた時と同様、水分補給、睡眠、栄養、保温に注意し、安静にして経過を見ます。脱水気味になると、たんが粘稠になって吐き出すのが困難になるので、水分をこまめに与えましょう。