



ほげんだより

平成30年11月1日 中央保育所

朝夕の心地よい風が秋の訪れを感じるようになりました。戸外あそびには最適の季節ですね。散歩や庭あそびなど存分に楽しみたいと思います。今月も健康に気をつけて、元気に過ごしましょう。

今月は、内科健診、尿・ぎょう虫検査を予定しています。ご協力、よろしくお願いします。



今日は何の日!?

11月8日は「いい歯の日」

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーを作るなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができればカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。



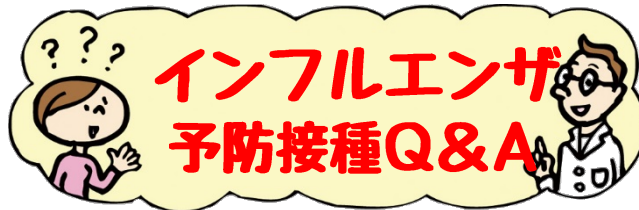
11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われてます。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。



11月12日は「皮膚の日」

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。



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いいのか?

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。

はしかと風しんは 予防接種が効果的!

はしかと風しんは、乳幼児がかかりやすい感染症。集団感染することも多く、抵抗力が弱い0、1、2歳児は、体力が奪われるのでとてもつらい病気です。予防接種で防ぐことができるので、1歳を過ぎたらすぐ、はしかと風しんの混合ワクチン(MR)の接種をお勧めします。接種当日に体調が悪いと受けられないので、接種日前は疲れないようにするなど、体調管理を心がけましょう。



こんな症状は風しんかも?

38℃前後の熱とともに、顔や胸にピンク色の細かい発しんがびっしりと出たら、風しんかもしれない。やがて発しんは全身に広がり、てのひらや足の裏まで出ることがあります。「3日ばしか」と言われるように、数日で発しんは消え、熱も下がります。しかし特效薬はないので、予防接種を受けるのが効果的です。



顔や全身にピンク色の細かい発しんが出ます。



三日ほどで解熱し、食欲も出てきます。

- 発しんが消えて、医師の許可が出たら登園できます。
- 妊娠中の方は、感染に注意しましょう

