



ほけんだより 11月号

令和5年度
認定こども園さめ保育園
養護教諭 田中かず子

インフルエンザや胃腸炎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、手洗いうがいを徹底し、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。

冬の服装について

暖房をしても、**園舎の窓は定期的**に開けて換気
をします。



寒くなりますので寒暖調節できるように衣服の準備をお願いします。厚手のものを1枚よりも薄手のものを2枚重ねる方が、空気の層ができて温かくなります。体温の調節もできます。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。3歳以上のお子さんは、ジャンパーのファスナーをひとりでかけられるよう練習してみましよう。できるのが大事ではなく練習過程が大切です。

かぜと呼吸器感染症

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。**インフルエンザウイルス感染症**や**コロナウイルス感染症等**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医療機関を受診しましょう。

予防接種も効果的

感染力の強いインフルエンザウイルス感染症。発病しても重症化するのを防ぎます。接種後抗体ができるのは2週間くらいかかるので11~12月ごろには接種を済ませておきましょう。



健康な体作りが かぜを予防します



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。**うがいと手洗い**が、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで手を洗う



がらがらうがい



1日3食を食べる



よく眠る

