



ほけんだより



日中も肌寒く感じる季節となり、鼻水や咳、発熱など体調を崩すお子さんも増えてきています。これからの時期、外気だけではなく暖房を使用することもあり、室内でも乾燥し、風邪をひきやすくなります。衣類の調節を上手に行い、毎日元気に過ごせるよう体調管理には気を付けましょう。

～冬に気を付けたい感染症～

そろそろ冬の感染症がやってくる季節です。きちんと手洗い・うがい・咳エチケットなどを行い、感染症に負けない身体を作っていきましょう。

～インフルエンザ～

急な悪寒、高熱、くしゃみ、咳などの症状のほか、全身のだるさ、筋肉痛などが現れます。潜伏期間が1～4日と短く、感染力がとても強いので注意が必要です。発症後5日を過ぎ、かつ解熱し3日を過ぎるまでは出席停止です。

★登所許可書が必要



～RSウイルス感染症～

鼻水・咳などの症状が始まります。6ヶ月未満の乳児は細気管支炎を起こし、重症化することがあるため注意が必要です。また、ゼイゼイ・ヒューヒューといった呼吸音が聞かれるのが特徴でもあります。

★登所届が必要



～感染性胃腸炎～

嘔吐・下痢が主な症状です。便の状態は軟便～水様便まで程度によりますが、ロタウイルスの場合、白色の便が出ることもあります。嘔吐や下痢が続く場合には脱水に気を付け、少しずつ水分を補給しましょう。また、感染力が強い為、嘔吐・おむつ処理などには十分注意してください。



～溶連菌感染症～

38～39℃の発熱、のどの痛み、嘔吐など風邪症状と似た症状が挙げられます。非常に感染力が強いです。のどの痛みが強くなる為、のど越しの良い食べ物が最適です。

抗菌薬内服後24～48時間経過していないと登所はできません。

★登所届が必要



インフルエンザの予防接種が始まっています

インフルエンザの予防接種が開始されています。中学生以下のお子さんは2回の接種が標準です。接種し約2週間経たないと効果が現れないので、接種を考えている方は流行期に入る前に済ませるようにしましょう。接種をしても罹患しないというわけではありませんが、重症化や合併症のリスクを軽減させることができると言われています。

★ 予防接種を予約する際は、副反応を考え平日お休みの日や午後にできる日を選ぶと安心です。

今日はイギリスの平均寿命を調べてみました。(2016年)

【イギリス】	男性	→ 79.7歳
	女性	→ 83.2歳
【日本】	男性	→ 81.1歳
	女性	→ 87.1歳

じゃがいもを使った料理や、カロリーの高い食べ物の摂取が多く、肥満が目立つようです。食生活の改善で、ヘルシーイメージの日本食にも注目が集まっているようです。

11月 身体測定

ひよこ組	: 12日	りす組	: 9日
あひる組	: 11日	うさぎ組	: 2日
ぞう組	: 6日	きりん組	: 4日

発熱や、下痢のお子さんが増えています。連絡してもすぐに繋がらないことがあります。お仕事の都合もあるかと思いますが、連絡した際には、なるべく早めのお迎えのご協力をお願いいたします。コロナウイルス感染症の流行により、37.5℃の発熱でお迎えをお願いしています。解熱し24時間以上経過し、呼吸器症状が改善されたら登所は可能となりますので、ご協力をよろしくお願いいたします。