

ほけんだより 秋

朝夕は冷え込む季節になってきましたね。子どもたちは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすく体調を崩しやすいのです。朝の登園や、夕方お家に帰る時は温かくしてあげましょう。

薄着・重ね着で元気に過ごしましよう

寒いとつい厚着をさせたくなりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーター やフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。

*裏起毛などの化学繊維できたお洋服は、静电気が起きやすく、汗を吸収しにくいために蒸れ・肌荒れを起こしやすいのです。
乾燥しやすい・肌が敏感なお子さんは特に、綿素材のものを選びましょう。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

インフルエンザ予防接種

始まっています！



各医療機関でインフルエンザの予防接種が始まっています。インフルエンザは例年12~4月ごろに流行し、1月末~3月上旬に流行のピークを迎えます。十分な抗体が出来るまでには、2回目接種から2週間以上かかるので、1回目の接種は遅くとも11月中には済ませましょう。

2回接種

日本では、生後6か月~12歳までの子どもは、2回接種が原則です。子どもは、2回接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終えられるようになります。



生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄りは、特に接種を受けることがすすめられています。

家族みんなで！

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためにには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。

☆もしもインフルエンザに感染した時は、下記を参考に出席停止期間を守ってください。

「インフルエンザ出席停止早見表」

★登園できない期間を確認しましょう

	発症した後 5日経過	発症日 発症当日0日	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症5日を経過した後
例1	発症後1日目に 解熱した場合	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目	解熱 4日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能
例2	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目	
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能
例3	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能
例4	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱 1日目	解熱 2日目
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止

★その後は、解熱した日によって出席停止日が延長されます。

※コロナウイルスに感染した時の出席停止期間は、『発症日を0日として発症後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過すること』となっています。インフルエンザの出席停止期間と間違えやすいので、ご注意ください。



☆後期検診のお知らせです☆

○内科検診

11月12日(水)13時～



○歯科検診

11月17日(月)12時30分～



○視力・聴力検査

12月12日(月)～12月19日(金)



※内科検診・歯科検診はなるべくお休みのないようにお願いします。