



# 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 元気に過ごしましょう

寒いといふ厚着をさせたくありませんが、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气の層が厚くなり、温かさがアップします。

\*裏起毛などの化学繊維でできたお洋服は、静電気が起きやすく、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。

## 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、特に接種を受けることがすすめられています。

## 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しましょう。



## 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	<b>解熱</b>	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	<b>登園可能</b>		
例2	発症後2日目に 解熱した場合	発熱	発熱	<b>解熱</b>	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	<b>登園可能</b>		
例3	発症後3日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	<b>解熱</b>	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	出席停止	<b>登園可能</b>	
例4	発症後4日目に 解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	<b>解熱</b>	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	出席停止	出席停止	<b>登園可能</b>

★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お願いします。