

2022年

11月 ほけんだより

中宮まぶね保育園

一日の中の寒暖差が大きくなり、冬の感染症流行の季節が近付いてきました。今後ますます感染症流行へ注意が必要な時期になりますが、これまで通り、手洗い・うがい等の基本的な感染予防対策行動をとり、規則正しい生活を送るように心がけ、予防していきましょう。

今月の予定

1日(火) 発育測定

14日(月) 保健指導

「手洗い指導」



10月の保健指導

「早寝・早起き・朝ごはん」

まだ寝たくないよう!

早く寝ないと、朝が起きれないよ!

遅くまで起きてたり、遅くまで寝ていたら、いつでもバイキンさまがやって来るからな~。



バイキンマンなんかには負けないぞ!

ア~~~~ンパンチ~!



インフルエンザの基礎知識

Q1 インフルエンザはどんな病気ですか。

- ・インフルエンザウイルスの感染により、突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛などの全身症状が現れることが特徴。
- ・通常、高熱が数日持続し、1週間程度で回復。
- ・時には、合併症を伴い重症になることも。
- ・インフルエンザは、その年により流行の程度に差があるが、我が国では通常、11月から12月に始まり、翌年の1月から3月ごろの間に患者が増加します。

Q2 インフルエンザにかからないためにはどうすればよいですか。

- ・インフルエンザシーズン前にワクチン接種を受けることが、予防の基礎です。
- ・うがいや手洗いをしましょう。
- ・バランスのよい食事と、十分な休養をとり、疲労を避けましょう。
- ・室内の湿度を50~60%に保ちましょう。
- ・人込みや繁華街への外出を控えましょう。もし外出するときにはマスクを着用すると良いでしょう。

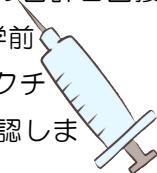
Q3 インフルエンザにかかったら、どのようにすればよいですか。

- ・水分(お茶、ジュース、スープなど)を十分に補給しましょう。
- ・安静にし、十分な休養を。
- ・早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- ・周りの方へうつさないために、マスクをつけましょう(咳エチケット)。

小学校入学準備に

2回目の麻疹・風疹ワクチンを!

麻疹と風疹の定期予防接種は、第1期は1歳、第2期は小学校就学前の1年間(就学前年度4月1日~3月31日)の合計2回接種を受けます。特に小学校入学前のお子さんは、第2期のワクチン接種が済んでいるかを確認しましょう。



※咳エチケット

- *せき・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる。
- *鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きのごみ箱に捨てられる環境を整える。
- *咳をしている人にマスクの着用を促す。咳をしている場合、周りの方へうつさないために、マスクを着用する。
- *マスクの使用は説明書を読んで、正しく着用する。

10月に報告があった感染症

溶連菌感染症	10名
ヒトメタニューモウイルス感染症	3名
ヘルパンギーナ	1名