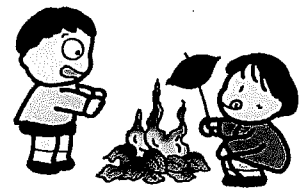
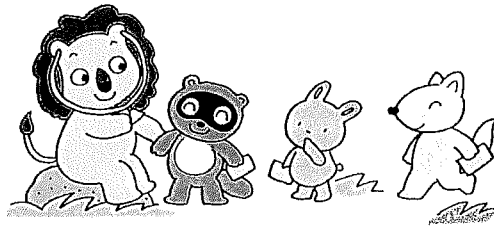


ほけんだより 11月



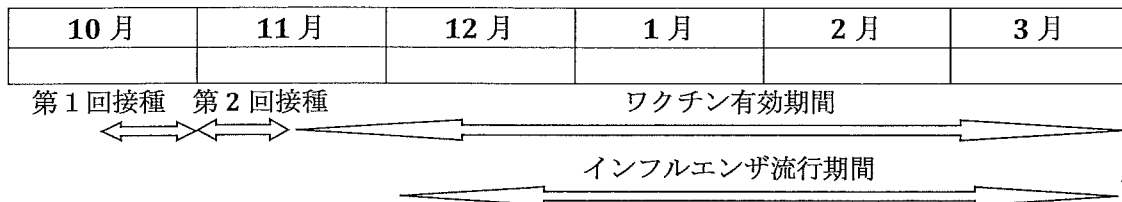
2020年11月2日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆきえ

イチョウの木が色づき始め、朝晩は肌寒く感じる時期になりました。今年はコロナ禍、手洗いや消毒・マスクの着用により、感染症がとても少ないそうです。インフルエンザは、12月～3月が流行期にあたります。普通の風邪とは違い、急な発熱・頭痛・関節痛などの全身症状が特徴で、脳炎や肺炎などの合併症を引き起こし重症化することもあります。冬本番を前にその予防と対策を行い丈夫な身体を作りましょう。

【インフルエンザの予防接種について】

- ① 接種してから効果を発揮するまでに約2週間かかります。
- ② 13歳未満は免疫がつきにくいので1～4週間あけて2回接種しましょう。
- ③ 有効期間は約5か月です。
- ④ 12月までに2回接種するほうが有効です。
- ⑤ 卵・ゼラチンアレルギーのある場合は医師に相談してから接種して下さい。
- ⑥ 生後6か月から接種可能です。
- ⑦ 予防接種をすることで、約70%の人に感染予防効果が期待できます。

※予防接種後は、体調を崩される場合があるため、できるだけご家庭でお過ごし下さい。



【日常生活で出来る予防法】

1. 栄養と休息を十分とる。
→ 体力をつけ、抵抗力を高める。
2. 人混みを避ける。
→ 病原体であるウイルスを寄せ付けない。
3. 適度な温度・湿度を保つ。
→ ウイルスは低温・乾燥を好むため、加湿器などで室内の湿度を50～60%に保つ。
4. 外出後の手洗いとうがいの励行。
→ 手洗いは接触による感染・うがいは喉からの感染を予防。
アルコール(エタノール)消毒が有効。

【検査方法】

- インフルエンザ迅速検査
- ※ 発熱6時間以内では、正しい結果がでないことがあります！



【ホームケア】

- * 見守り
- * 安静
- * 水分補給



【インフルエンザの出席停止期間の基準】 ※発症後最低5日間かつ解熱した後3日を経過するまで

×・・・発熱あり △・・・発熱なし ○・・・登園可能

発熱期間	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
2日間	×	×	△	△	△	△	○	○	○	○
3日間	×	×	×	△	△	△	○	○	○	○
4日間	×	×	×	×	△	△	△	○	○	○
5日間	×	×	×	×	×	△	△	△	○	○
6日間	×	×	×	×	×	×	△	△	△	○

《お願い》

寒暖差が激しいと、感染症が流行します。これからの季節、下痢や嘔吐などの症状で体調を崩すお子さまも増えてきます。お子さまの様子が『いつもと違う』と思われる時は、ご自宅でゆっくり休養をとってあげて下さい。保育園は集団生活の場です。ご理解とご協力を、よろしくお願ひいたします。