ほけんだより 10月号

スポーツの秋、収穫の秋、食欲の秋・・・・・。園では、運動会と楽しい行事があります。こどもの体力もぐんと伸びる時期。楽しい経験を通して、健康な体をはぐくんでいきましょう。

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、１週間ほどで回復します。

ノロウイルス感染症
（ウイルス性胃腸炎）

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合１～３日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは２回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に１回目の接種を終わらせておきましょう。

備えていますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくと安心です。

人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。

手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。