

～ほけんだより 11月号～

肌寒くなり、この時期は季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。

インフルエンザ、RS ウィルス感染症、胃腸炎など、様々な感染症が流行し始める時期でもあります。乳幼児は大人と比べると抵抗力が低く、重症化することもあります。

手洗い・うがい、生活リズムや食生活を整え、体調管理をしていきましょう！

---

### <インフルエンザ>

インフルエンザウィルスには、A型・B型・新型などがあり、その年によって流行型が異なります。

感染力が強いいため、急な発熱・悪寒・咳鼻水くしゃみ・関節痛など、インフルエンザなかと疑われる場合は医療機関で診てもらいましょう。(ワクチンを打っている場合は高熱にならないこともあります)

潜伏期間は1～4日(平均2日)です。

当園では『発症後5日経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで』を登園基準としています。

★インフルエンザ予防接種をしましょう！

インフルエンザは子どもがかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことがあります。予防接種をしておく、万が一かかっても重症化を防ぐことができるとされています。

13歳未満の子どもは2回接種が必要です。効果が現れるまでに約2週間かかります。12月頃からの流行期までに、2回接種することが望ましいです。(卵アレルギーがある場合は医師と相談しましょう)

---

### <RS ウィルス感染症>

当園でも10月に発症者が2名いました。

RS ウィルスは、39 度に近い発熱、激しい鼻水と咳、喘鳴などの症状があり、普通の風邪よりも強く症状がでます。

肺炎も引き起こしやすいため、注意が必要です。

潜伏期間は 4～6 日程度とされています。

登園の目安は『重篤な呼吸器症状が消失し、全身状態が良いこと』となっており、医師の登園許可ができれば、登園許可証明書を持参し登園してください。

---

<子どもは大人より薄着が快適です>

子どもは新陳代謝が激しく運動量も多いため、熱を放散させる必要があります。  
大人と同じ服装だと、熱をうまく放散できず、発熱や脱水を引き起こすこともあります。

★子どもが健康にすごすためには大人より薄着で心配ありません。  
保育園でも活動時・睡眠時の衣服調整を行いますので、今後も肌着はランニングタイプと袖付きタイプ、洋服は半袖も最低 1 枚は準備していただくようお願いします。

---