



# 11月号 ほけんだより

令和4年11月 病児・病後児保育室「いよっこすまいる」

1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節です。予防接種をしたからと安心せず、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



## 感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができたなら洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

風邪はのどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- \* 進行が速い
- \* 38℃以上の高熱
- \* 寒気が強い
- \* 激しい頭痛や筋肉痛
- \* 咳がたくさん出る



### 予防接種について！

●発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている子は予防接種を避けたほうが良いでしょう。



こんな病気が見られます。

- ◆ 感染性胃腸炎
- ◆ 手足口病
- ◆ 咽頭炎
- ◆ ヘルパンギーナ

## 冬の服装について



子どもは体温が高く大人より1枚少ない服装で。

まず下着を着て体を冷やさないことが大切。厚手の服を1枚より、素材の異なる薄手の服を2枚着る方が、空気の層ができて温かく、調節しやすくなります。屋外で着るジャンパーなどは、袖口や首元がぴったりと閉じているものを選びましょう。

# 手洗い

手洗いは風邪や感染症の予防にもつながります。  
外遊びの後、トイレの後、食事の前など正しく手を洗  
えているか見直してみましょう。



1 うでまくりをし、み  
ずでてをぬらします。



2 せっけんをしっかり  
りあわだてます。



3 てのひらをあわせ  
てあらいます。



4 てのこうをあら  
います。



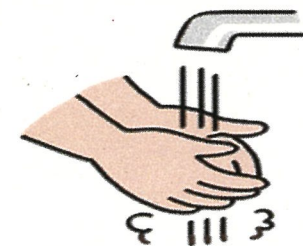
5 ゆびとゆびのあい  
だをあらいます。



6 ゆびさき、つめの  
なかをあらいます。



7 てくびをあらいま  
す。



8 せっけんをながし、せ  
いけつなたおるでふき  
ます。