

11月ほけんだより

令和4年11月1日
矢田野こども園

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。今冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの流行により、多数の発熱患者が同時に生じる可能性があるといわれています。予防接種をしたからと安心せずに、引き続き、手洗い・うがいなどの感染予防対策を行い、規則正しい生活を送るよう心がけましょう。

感染性胃腸炎に注意しましょう！！

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。

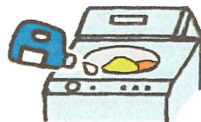


汚れた衣服は…

付着した嘔吐物や便を取り除き、その後85℃の熱湯に1分以上浸けるか、または塩素系漂白剤を薄めた物(0.1%)に10分間つけて消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。感染者の便や嘔吐物で汚れた下着や衣類は、他の家族のものとは別に洗濯しましょう。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。塩素系消毒液の使用時や使用後は、窓を開けるなどして換気をしましょう。蛇口やドアノブ、便座などご家族がよく触れる場所を0.02%塩素系消毒液で消毒します。



インフルエンザの予防接種が始まりました。基本2回の接種となります。かかりつけ医と相談し早めの接種を心がけてくださいね。

MR1期、2期、ヒブ・肺炎球菌・四種混合追加、日本脳炎など忘れていた予防接種はありませんか？母子手帳を確認し忘れていたものがあれば接種して下さいね。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4カ月	短期間

風疹に気をつけよう!!



空気中の風疹ウイルスが鼻や口から入り、2~3週間の潜伏期間を経て、赤い発疹が顔から現れて全身へ広がります。耳の後ろや首の後ろのリンパ腺が腫れることもあります。「三日ばしか」とも呼ばれるように、3日程で熱も下がり発疹もきれいに消えます。1歳になったら、早めの予防接種をお勧めします。