



11月の保健だより



木々の葉っぱが色づいて、お散歩が楽しい季節になりました。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子もいますが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい服装とするようお願いいたします。

西条まつり後インフルエンザにかかるお子さまがふえてきました。予防をして乗り切りたいものです。



予防1、予防接種

予防接種を受けていてもインフルエンザに罹ることはありますが、感染した際に重症化を防ぐ効果が期待されています。接種後、抗体ができるまでに2週間程度かかります。そして13歳未満は2回接種が必要です。予定されているお子さまは早めの接種をお勧めいたします。

予防2、手洗い

食事前や帰宅時、トイレ後には必ず手洗いをする習慣をつけておきましょう。手洗いと合わせてうがいをを行うと、のどについたウイルスを洗い流す効果が期待できます。



予防3、規則正しい生活

早寝早起きをし、規則正しい生活を心がけましょう。

予防4、人混みをさける

西条市内ではインフルエンザが流行しているのので、人混みへ出かけるのはなるべく避けましょう。どうしても出かけなければいけない場合は、極力混み合う時間帯を避けましょう。

予防5、マスクをする

流行期には、咳やくしゃみを直接口元に浴びないように、マスクを着用しましょう。

予防6、加湿・換気

湿度が低い環境では、ウイルスの生存率が高いうえ、気道粘膜の防御機能は低下します。加湿器などを使用して、部屋の湿度を50～60%に保っておくとウイルスの感染力を弱めることができます。くわえて定期的に窓を開け、換気を行いましょう。

※感染力が強く予防してもかかってしまう場合もあります。保育園や幼稚園に通う幼児の場合は、『発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで』が登園禁止期間とされています。インフルエンザに罹ってしまったら下記の表の登園OKになったら意見書（医師が記入）を持参して登園となります。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園OK	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	4日目	登園OK	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

歯科健診があります。
11月9日（木）10:30～
園医の坂田歯科の清水先生が保育園にきてくれます。当日はできるだけお休みがなないようにお願い致します。