

# ほけんだより 11月号

朝晩が寒くなり、日中との寒暖差が大きくなる日が多くなってきました。園の活動中は、汗をうっすらかきながら遊ぶ姿が見られます。一枚で厚着をするのではなく、上着、吸水性の良い肌着などで調節ができるといいですね。寒くても汗はかくので、皮膚トラブルや汗が冷えて風邪をひいてしまうことがあります。子どもは大人より、1枚少ない服装で調節するようにしましょう。

## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。

冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。

※感染拡大予防のため、園で発熱した場合は、すみやかに迎えに来てください。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

## 気を付けて！ インフルエンザ脳症

今年は、インフルエンザが異例の速さで流行をしています。コロナ禍で、インフルエンザウイルスへの耐性ができる機会が減ったことも原因だと言われています。

インフルエンザ脳症は、インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。

発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。

このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



## 予防接種後の登園について

予防接種を受けた後30分程度は急な副反応が起こる可能性があり、激しい運動は避け、当日は何かあれば医療機関に掛かることのできる体制を整えなければなりません。以上のことから、予防接種後の登園を避けるようにご協力をお願いします。

接種後は、自宅でゆっくりして過ごしていただき、安全に予防接種を受けるようにしましょう。