

12月 保健だより

2022年12月号
ひむろこだま保育園

今年は12月22日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入って体を温め、かぼちゃを食べたりすることでかぜを引かなくなると言われています。年末年始は生活リズムが乱れがちなので、睡眠・食事の時間を意識し、ご家庭でもおこさまの体調管理に十分な配慮をお願いします。



今月の目標

- しっかり歯をみがきましょう。
- 早寝、早起きをしましょう。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、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、かぜと同様に、喉の痛み、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場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

新型コロナウイルス感染症の拡大に加え、インフルエンザの流行の可能性にも考慮し引き続き、手洗い、うがい、換気に気をつけていきましょう。

手洗いはその他の感染症の予防にもつながります。外あそびの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。また、唾液や鼻水が手についた場合は手洗いをしましょう。