11月のほけんだより

2019.11.01 発行
かぐろ杜の保育園
看護師：杉田　美帆

澄み切った青空に、赤や黄色に色づきはじめた葉が映える季節になりました。花より団子のことわざ通り、柿にみかん、お芋と美味しいものがいっぱいの食欲の秋♪子どもたちには冬に向かっての体力づくりに一番いい季節です。モリモリ食べ、手や足を出して元気いっぱいに遊びましょう！

●インフルエンザ●

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。今年は例年より早い秋口から流行が始まっています。
悪寒、急な発熱、関節痛に続き、咳、鼻水、のどの痛み、下痢、嘔吐等の症状が見られます。
放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴いますので必ず受診し、診断を受けるようにしましょう。
ただインフルエンザかも…と思っても決して慌てずに！**疑わしい症状が出現してから12時間以上経過しないと正しい検査結果が出ない場合もあります**ので、まずは自宅療養、こまめな水分補給でゆったり過ごすようにしましょう。

出席停止期間と登園届について

未就学児は発症日を0日とし、発症後5日間、かつ解熱後3日間は出席停止となります。
つまり**早くても6日間は登園することができません。**
インフルエンザは二峰性の熱（熱が一旦下がってもまた出てくる）が出やすいため、一度解熱した後でも注意が必要です。
登園再開時には発症日と解熱日を保護者の方が記入する登園届が必要になりますので、事務所までお声掛けください。不明点は担任、看護師まで^^

インフルエンザ予防接種のおはなし

インフルエンザワクチンは不活化ワクチンと呼ばれ、**1回接種しただけではインフルエンザ流行期中の効果の持続はほとんど期待できません。**
ですが、**2回目のワクチンを接種するとブースター効果（免疫増殖効果）で1回目よりもはるかに高い免疫力がつき、効果が数ヶ月（約5ヶ月間）持続**してくれます。
インフルエンザの流行時期を考慮し、**10.11月ごろに1回目を接種して、それから2～4週間後、（できれば抗体が1番上がりきった4週間前後）に2回目を接種するのが理想**です。
13歳以上の方が1回で大丈夫なのは過去に類似のインフルエンザにかかっていることが多いこと、免疫力が子どもより高いためです。13歳以上は通常1回接種ですが、2回接種しても何ら問題はありません。13歳以上でも免疫力の低い方などは2回接種した方が良い場合もありますので、不明不安点は必ず医師と相談しましょう。
インフルエンザ予防接種はインフルエンザにかかることを完璧に防ぐことは不可能ですが、罹患しても発病する可能性を低減し、重症化を防いでくれます。

冬に向けての室内環境について

これから冬に向けてウイルスの活動が活発になります。ウイルスは寒くて乾燥している場所が大好物。
この時期のお部屋の**室温は20℃前後、湿度は60%前後**を目安にするといいでしょう。
部屋の換気も忘れずに！1.2時間おきに5～10分ほど換気して空気の入れ替えをして元気に冬を乗り越えましょう！

10月の感染症情報

園内での発生状況（10/25）
・マイコプラズマ肺炎　1名
・溶連菌感染症　1名

寒暖差が大きいこともあり、咳、鼻水が出ているお子さんが多い印象です。
悪化する前に早めの受診をおすすめします。