# ほけんだより11月号

2023 年 11 月 1 日
槇島ひいらぎこども園
園長　　宇野　智子

朝晩の冷え込みが強く、日中も風が冷たい日が増えてきました。本格的な冬はもうすぐそこまで来ています。風邪やインフルエンザも流行ってくる季節ですので、しっかり対策していきましょう。

## 11 月の保健行事予定

**＜内科健診＞**

11 月 1 日(水)ぎんが・ちきゅう・うみ組

**＜尿検査＞**

11 月 6 日（月）・7 日（火）

予備日・再検尿　11 月 29 日（水）

全園児対象

登園時、各クラスの検尿袋に提出してください。

お休みの場合でも当日 9：30 までに持参して頂ければ検査する事が可能です。

**＜手洗い教室＞**

11 月 2 日（木）誕生会の時に実施します。

一部　そら・ちきゅう組

二部　たいよう・ぎんが組

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

## 予防のために

①予防接種を受けるようにする
②外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
③栄養のある食事と、水分をしっかりとる
④室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
⑤室温は 20℃前後、湿度は 60%くらいを保つ
⑥人ごみをさける

## インフルエンザ Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力が強いインフルエンザ。乳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと。万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

**Q 予防接種を受けるとかからないの？**

A 必ず発症を防げるというものではありませんが、かかっても重症化や合併症のリスクを減らすことができます。

**Q 予防接種の効果が続く期間は？**

A 接種後、効果が現れるまでに約 2 週間かかり、その後半年くらいは持続します。

**Q 予防接種の摂種方法は？**

A 生後 6 か月から受けられます。大人は 1 回摂種、13 歳以下のこどもは 2 回摂種が必要。1 回目の摂種の後、2～4 週間あけて摂種します。

**Q 予防接種はいつごろ受けた方がいいの？**

A 最も感染者が増えるのは 1 月～2 月です。この時期までに免疫をつけておくためには、大人は 12 月中旬までに摂種、13 歳以下のこどもの場合は 10 月中に 1 回目・11 月中に 2 回目を摂種するのがおすすめです。

**Q 検査はいつ受けるべき？**

A インフルエンザの検査は体内のウィルス量が一定を超えないと正確に行えません。発症（発熱）して 12 時間前や 72 時間経過した後だと陰性となることがあります。
検査は **12 時間経過後、72 時間以内に行うようにし**ましょう。

**Q インフルエンザと診断されたら？**

A 登園停止になります。
**発症（発熱日を 0 日とし）から 5 日**経過かつ、**解熱後 3 日**を経過するまでは登園停止です。
当園届は保護者で記載してください。
**発症日、解熱日をしっかり記載**してください。