



ほけんだより 11月号



2024年11月1日
榎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6日(水) 14時～ぎんが・ちきゅう・うみ組

<尿検査>

予備日・再検尿 11月8日(金)

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。

<歯科検診>

11月20日(水) 10時～

そら・ちきゅう・たいよう・ぎんが組

<手洗い教室>

11月12日(火) 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

11月はSIDS対策月間です

睡眠中に赤ちゃんが死亡する乳幼児突然死症候群(SIDS)という病気があります。SIDSは、何の予兆や既往歴もない乳幼児が死に至る原因のわからない病気です。

SIDSの発生率を低くする3つのポイント

①1歳になるまでは、寝かせる時は、あおむけに寝かせましょう。



②できるだけ母乳で育てましょう。



※様々な事情で全ての人が母乳育児ができるわけではありません。無理のない範囲で母乳育児にトライしてみましょう。

③たばこはやめましょう。



睡眠中の赤ちゃんの死亡を減らしましょう



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 予防接種の接種方法は？

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

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月中旬までに接種、13歳以下のこどもの場合は10月中旬に1回目・11月中旬に2回目を接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時間経過していなかったり、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。登園届は保護者が記載してください。**発熱日、解熱日をしっかりと記載してください。**

