

ほけんだより 11月号



令和7年度 浜岡幼保園 担当 石川

٥.

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬へ移り変わりを 感じているようです。インフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をした からと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。



かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。 そろそろ流行が気になります。日ごろから予 防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう!

かぜ予防 6 か条

- 1) つがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- ③ バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける



かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエン
● ザ。0、1、2歳児がかかると、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。



3 つがあり、年によって流行する型が違います。A 型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受け ることで、効果が期待できます。



かかっても重症化したり、合併症を起こしたりす るリスクを減らすことができます。

◎ 予防接種の効果が続く期間は?

⚠ 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。

◎ 接種の方法は?

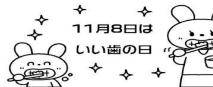
△ 生後6か月から受けられます。大人は1回接種 13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接 種の後、2~4週間あけて2回目を接種します。 ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しま しょう。

△ 最も患者数が増えるのは1月~2月です が、流行は12月ごろから始まります。それ までに免疫をつけておきたいので、1回目 は10月後半ごろ、2回目は2~4週間後 に接種しましょう。

○ いつご3受けたほうがよいの?









健康診断のお知らせ

※12日 内科健診(全園児)

嘱託医 さはらファミリークリニック 池崎 綾子先生の健診があります。先生に 質問のある方は、事前にお配りする質問用紙 に記入して、10日(月)までに担任に提出して 当日はお休みしないようにお願いします。

※簡易視力検査(以上児)

※簡易聴力検査(以上児)





0		
インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の 始まり	鼻水、くしゃみ
39 ∼ 40℃	熱	37~38℃<5い
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、イン フルエンザ脳症など	合併症	安静を守れば ひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、 かつ、熱が下がってから3日を過ぎる までは、園はお休みします



