ほけんだより11月

なごみん
看護部

朝晩の冷え込みが強くなってきました。この時期は体調も崩しやすくなってきます。
今年はインフルエンザの流行入りが例年より早く発表されています。
園では、手洗いや換気、日々の健康観察を行い、感染症の予防に努めています。
ご家庭でも、手洗いや十分な休養を心がけ、お子さまが元気に冬を過ごせるよう見守っていきましょう。

症状・特徴のちがい・小さなお子さまは重症化することもあります
いつもと違う様子がないか注意しましょう。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス
お熱の出方	突然、急激に出る（数時間で一気に38℃以上）	ゆっくり、徐々に出る（数日かけて上がる）
体の様子	関節や筋肉の痛み、強いだるさ（ぐったり）	熱が出ないこともあり人それぞれ（鼻水・咳）
痛み	強い頭痛、関節痛・筋肉痛、	頭痛や関節痛などは比較的軽め
のど・鼻・咳	のどの痛み、乾いた咳（熱のあとに出やすい）	のどの強い痛み、咳、鼻水がよく出る
お腹の症状	時に吐き気・嘔吐、下痢、腹痛が出ることも	時に吐き気・嘔吐、下痢、腹痛が出ることも
お薬の目安	発症から48時間以内の服用が効果的	重症化リスクに応じて医師が判断

感染症を予防するために



・石けんと流水で丁寧に手を洗いましょう
・バランスのよい食事でつよい身体を作りましょう



・こまめに室内を換気しましょう
・十分な睡眠をとり身体を休めましょう

咳エチケットについて

咳やくしゃみが出るときは、ティッシュやハンカチ、袖の内側などで口と鼻を覆う「咳エチケット」を心がけましょう。使用したティッシュはすぐに捨て、その後は手を洗いましょう。



受診のすすめ



・インフルエンザや新型コロナウイルス感染症は、発熱や咳、鼻水、のどの痛みなど、似た症状がみられることがあります。急な発熱や咳などの症状が出たときは、かかりつけ医に相談し、受診方法を確認しましょう。

・呼吸が苦しそう、ぐったりしている、意識がはっきりしない、水分がとれない、尿が極端に少ないなどの症状がある場合は、早急に医療機関に相談しましょう。

・インフルエンザの治療薬は、発症から48時間以内に使用を開始すると効果的ため、早めの相談が大切です。

・予防接種については、
かかりつけ医に相談しましょう



10月職員研修
<アレルギー、エピペンについて>





どうして手を洗うのが大事なのかな？
絵本と紙しばいを見たよ



キラキラ手洗いの歌に合わせて手を洗ったよ



手をあらってみよう



11月保健活動予定
・救急蘇生・AED（職員）
・咳エチケット（園児）