

ほけんだより 11月

2021年11月 あおやぎ保育園

紅葉が美しい季節となり、朝晩はぐっと冷え込むようになりました。寒くなり、空気が乾燥してくると風邪やインフルエンザが流行し始めます。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。

11月12日(金)  
**歯科検診があります。**

\*検診日は、なるべくお休みしないようご協力お願いいたします。

### みがき残しやすい場所

左の図で網が引かれているところは、みがき残しやすく、むし歯になりやすい場所です。歯みがきをしてきちんと汚れを取り除いた後に、歯の表面が白く不透明な色になって白濁していないかなどを確認してみましょう。乳歯はむし歯になりやすいので、歯の状態で気になることがあった場合には、早めにかかりつけの歯科医院でみてもらうようにしましょう。

### インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

#### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



### 予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

### ❖ インフルエンザ予防接種について ❖

インフルエンザに注意が必要な時期になりました。

園では感染症対策の一環として、インフルエンザ予防接種歴の把握を行っております。

インフルエンザ予防接種を受けた方は受け入れ・お迎え時に担任までお知らせください。