

11月 ほけんだより

2021.11.1 発行 川口わんぱく保育園

朝・晩だいぶ冷えてきました。夏の暑さにも開放され、この時期、過ごしやすくお散歩日和ですね。冷たい空気が心地よく感じます。休みの日は、親子で体を動かし気分転換をしましょう。こまめな水分補給は、忘れずに。

インフルエンザ予防接種について

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上経たないと効果が現れないので、接種する方は、12月の流行期に入る前に済ませましょう。インフルエンザにかかると、5日間は登園停止になります。今からできる対策はしっかりとっておきましょう。

インフルエンザと風邪の違い

かぜは、喉の痛み・鼻水・くしゃみ・咳などの症状が中心で、全身症状はあまりみられません。インフルエンザは、38.0℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身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。普段の風邪と明らかに違う、突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

※進行が速い

※喉の痛み、咳が多い

※38.0℃以上の高熱

※寒気が強い

※激しい頭痛や筋肉痛



スキンケアしていますか？

お風呂あがりの5分以内にプロペトなどの保湿剤を塗るように心がけましょう。保湿剤は、指の第2関節までたっぷり取り、全身に擦り込ませるように塗るのがポイントです。

※小児科や皮膚科に受診すれば、保湿剤をもらえます。アレルギーは、皮膚から入ってくると言われています。乾燥する季節になってきました。保湿をしっかり行い、いい肌状態を保ちましょう。

