

# ほけんだよ11月

令和5年10月31日  
SuruSu 上陽こども園  
SuruSu 祝昌こども園

今年は9月頃から近隣の小中学校でインフルエンザによる学級閉鎖等の報告があり、例年より早くインフルエンザが流行しています。朝晩と日中の寒暖差があり、体調をくずしやすい時季ですが、生活習慣を整え、ウイルスに負けない体をつくりましょう！

## せきで眠れないときは……

### 1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

## 薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いつい厚着をさせたくありませんが、薄着で寒さや外を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



### 肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

### 薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上上半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。

### 靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

## インフルエンザの

予防接種

## が始まっています

インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。

予防接種後に腕が腫れたり、熱がでたりすることがありますので、降園後か休みの日に接種してください。接種後の腫れをお子様がお気にする場合がありますので、登園時に接種した旨をお知らせください。



## インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

## 気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

