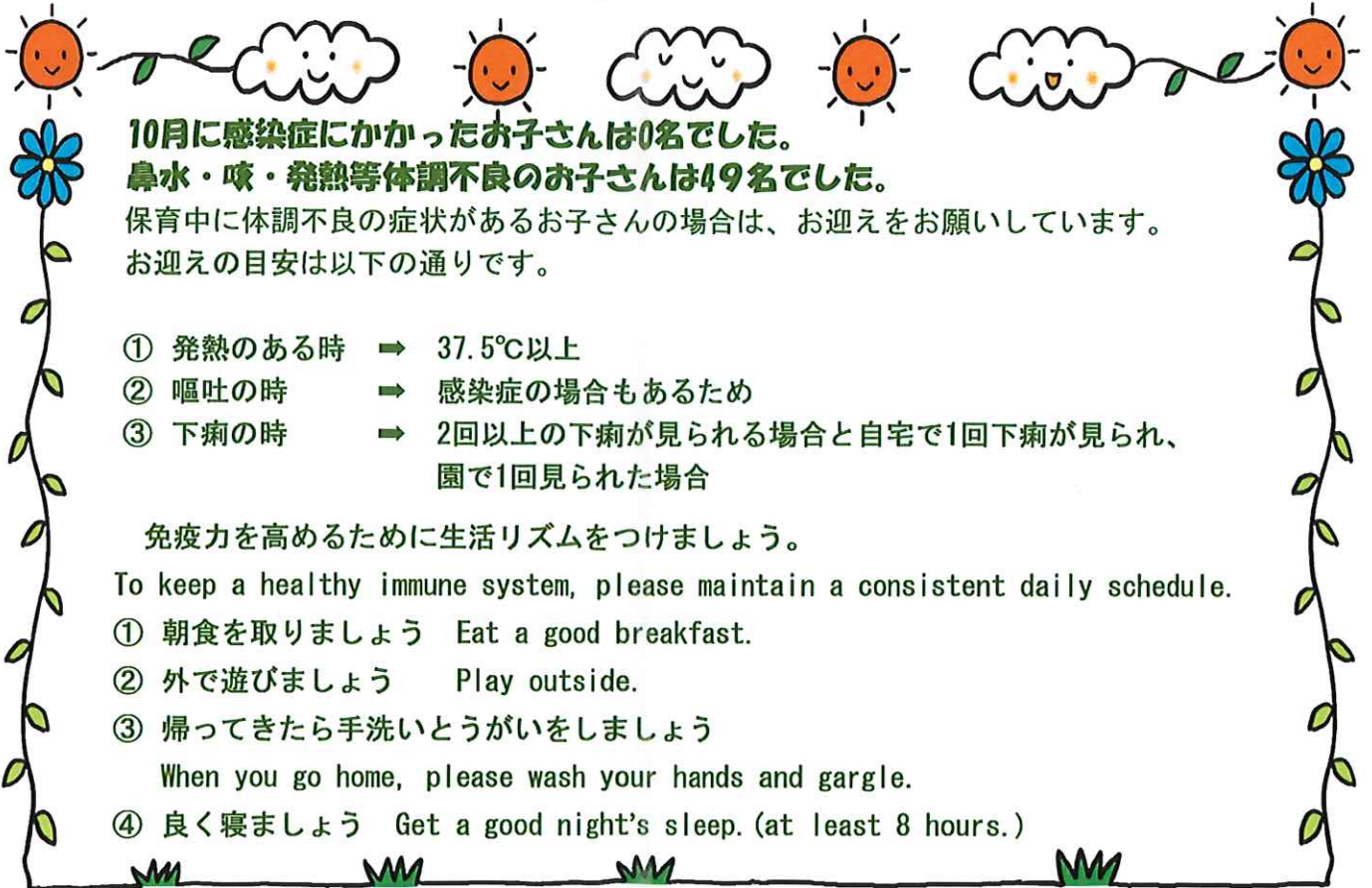




# ほけんだより 11月号

令和3年11月1日  
かすみ台第二保育園  
看護師 砂川 晴美

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の移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。また保育園では引き続き新型コロナウイルス感染症対策を行っております。ご協力をよろしくお願い致します。



**10月に感染症にかかったお子さんは0名でした。  
鼻水・咳・発熱等体調不良のお子さんは49名でした。**

保育中に体調不良の症状があるお子さんの場合は、お迎えをお願いしています。  
お迎えの目安は以下の通りです。

- ① 発熱のある時 → 37.5℃以上
- ② 嘔吐の時 → 感染症の場合もあるため
- ③ 下痢の時 → 2回以上の下痢が見られる場合と自宅で1回下痢が見られ、園で1回見られた場合

免疫力を高めるために生活リズムをつけましょう。

To keep a healthy immune system, please maintain a consistent daily schedule.

- ① 朝食を取りましょう Eat a good breakfast.
- ② 外で遊びましょう Play outside.
- ③ 帰ってきたら手洗いとうがいをしましょう  
When you go home, please wash your hands and gargle.
- ④ 良く寝ましょう Get a good night's sleep. (at least 8 hours.)

## インフルエンザとかぜは何か違うの？

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



※10月21日は秋の健康診断の日でした。

欠席された方は11月18日の0歳児健診の日に行いますので必ず登園をお願いします。

## 予防接種について



- ① 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。
- ② 予防接種後に発熱が見られることがあります。
- ③ 風邪なのか、接種による反応なのか判断しづらい場合があります。
- ④ ① 37.5℃以上の発熱でお迎えをお願いします。
- ⑤ ② 接種した医院に電話をしてご相談下さい。
- ⑥ ③ 翌日熱のある場合はお休み頂きます。