

# ほけんだより 1月号

## あけましておめでとうございます。

新しい1年がスタートしました。今年も子どもさんたちが健康で元気に過ごせるように「ほけんだより」を通して健康のためのポイント・病気の流行情報や予防法などをお伝えします。 本年もよろしくお願いいたします。



**水ぼうそうの予防接種をきちんと2回受けていてもかかることがあります。** ワクチンの発症予防効果は1回目接種が77%・2回目接種が94%です。ワクチンの効果は、感染確率が下がり、感染しても発疹も少なく症状が軽くすみます。**定期接種です。しっかり2回受けるようにしましょう。** 参考(日本小児科学会) **その他の予防接種で最適な接種時期と回数を受けていない場合、かかりつけ医と相談しながら受けるようにしましょう。重症化予防になります。**

### —この時期の健康管理について—

昨年の11月、12月は、例年発症するインフルエンザやノロウイルスの発症はありませんでしたが、気温が下がる日が多くなると風邪症状から発熱する子どもさんが増えていました。

これからの時期は、**寒冷と乾燥を好む、インフルエンザ・RSウイルス・ウイルス性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)マイコプラズマ肺炎**などの流行が心配されます。また、**インフルエンザと新型コロナウイルスとのダブル感染**にも注意が必要です。どれも、免疫力の低い乳幼児の集団生活では、感染拡大しやすい病気です。集団感染からご家族に感染してしまう恐れもあります。**集団生活では「うつさない」「うつらない」事を一人一人が心掛け基本的な感染対策をおねがいします。**

### 感染症にかかったらいつもより用心をして、悪化や再発予防を!!

ほとんどのウイルスによる病気には特効薬はありません。ほとんど自分の力(その子の免疫力)で治っているとよいでしょう。カゼ(病気)を治すためには、**その子の免疫力を上げるための睡眠と休養・栄養と水分補給する事が大切です。** そうする事は、悪化を予防し、咳は咳止め・熱は解熱剤・鼻水には鼻水止など対症療法で出されたお薬の効果をあげ、**病気からの回復を早めるでしょう。** ★★ 熱が下がると子どもは、急に元気に遊びだしやすいのですが、免疫力は落ちているので24時間は、お家の中で用心し病気がぶり返さないか診てあげることをお勧めします。

### 冬に気を付けたい事は...

**カゼ  
インフルエンザ  
新型コロナウイルス  
感染性胃腸炎に注意**

うがいをしよう



★**うがい・手洗いを習慣化**、マスク着用・換気・人混みを避ける等基本的な感染対策を頑張りましょう★規則正しい生活と食事で、体力・免疫力 up を心がけましょう。★正しい感染情報の入手を!

**やけどに注意!**  
電気ポットや加湿器など、冬はやけどの原因になるものがいっぱいです

やけどの原因になるものを、子どもの手の届く所に置かないようにしましょう。**やけどをしてしまったら……?**  
**応急処置 = とにかく、冷やす!** 目安20分位、水ぶくれが500円玉以上の時は受診しましょう。★創が小さくても深いやけどの事があるので要注意です。

**乾燥肌に注意!**  
空気が乾燥し、皮膚が乾燥する季節です。乾燥は、かゆみや湿疹の原因になります。

お風呂の後に**保湿剤**を塗ってあげましょう。部屋の湿度を、50~60%に保つと良いでしょう。

※当園内の感染症発症状況は、健康連絡表として保育園玄関に掲示しています。思い当たる症状がある時は、参考にされ医師に話し診察を受けましょう