

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと色付き始めました。落ち葉を拾う子どもたちも季節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、風邪予防はしっかりと行いましょう。

今月の保健行事

11月	7日	5歳	身体計測
11月	9日	4歳	身体計測
11月	10日	3歳	身体計測
11月	14日	0~2歳	身体計測
11月	16日	全体	秋の健診

流行性角結膜炎・咽頭結膜炎

10月は乳児クラスで アデノウイルスが流行し、それに伴う流行性角結膜炎や咽頭結膜炎も多くなりました。症状は目の充血、かゆみ、目やにです。感染力が強く、タオルなどの共有で移り、1週間程続きます。登園する際には**医師の意見書**が必要です。園での対策は手洗いを丁寧に行い、玩具の消毒をしています。



インフルエンザ



- ▶ 季節はずれのインフルエンザが地域で流行しています。
- ▲ 手洗い、うがいを行い感染の拡大を防ぎましょう。

- ▶ **インフルエンザの症状** 38℃以上の発熱、頭痛、関節痛等 全身の症状が突然現れます。
- ▲ 併せて普通の風邪と同じように咽頭痛、鼻水、咳などの症状も見られます。

- ▶ ○十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心がけましょう
- ▶ ○適度な運動をしましょう
- ▶ ○外出後は手洗い・うがいをしましょう
- ▶ ○混雑している場所へ外出する際は、マスクを着用すると安心ですね（2歳未満のマスク着用は推奨されていません）
- ▶ ○適度な湿度（50~60%）を保ちましょう
空気が乾燥すると、喉の粘膜のバリア機能が低下し感染しやすくなります
- ▶ ○定期的に換気をしましょう

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。ワクチンは効果が出るまで約2週間かかり、予防効果は約半年程度と言われています。**予防接種は降園後や休みの日に受けるようお願いいたします。（ベアーズしおり参照）**

お願い・・・インフルエンザは家族の「濃厚接触者」という定義はありません。ご家族が感染しても制限はありませんが、お子様の体調に少しでも変化があれば、無理をせず登園を控えるようにしましょう。