



朝晩の寒暖の差が大きくなってきました。登降園のときの衣類に迷う毎日ではないでしょうか？

さむーい冬が来る前に

今年の冬も例年並みとの気象予報がなされました。本格的な冬が来る前から身体の準備をしましょう。





薄着のすすめ

寒さに慣れるためには、皮膚が外気に触れ、寒さを感じながら身体の体温調節機能や、適応能力を徐々に高めていけるようにすることがたいせつです。

薄着の目安は・・・

春・秋(18℃くらい)

冬

外出時



予防接種を受けておきましょう

寒くなるとインフルエンザなどの風邪がはやってきます。昨年度も園では1月～2月にかけ大流行しました。

季節性インフルエンザワクチンQ&A



Q1. どうして受けたほうがいいの？

A. かかった時に重症化や合併症を防ぐためです

Q2. なぜ毎年連続して接種するの？

A. インフルエンザウイルスは毎年変異しながら流行します。ワクチンで発症を防ぐ効果は、接種してから2週間後～およそ5ヶ月程度なので、毎年うけましょう。

Q3. ワクチンを接種したのにどうしてかかるの？

A. ワクチンの予防効果は 乳幼児 20～30% 小学生以上 70～80%といわれています。お子さんの体質、その時の体調などによって、その病気に対する抵抗力(免疫)ができないこともあり、かかることがあります

Q4 インフルエンザの流行状況はどうしたらわかりますか？

A. 厚生労働省のHPや国立感染症研究所のサイトにて、ご確認ください。園では「クラス別感染症情報」にて随時お知らせします。

乳幼児にはつらい症状

くしゃみ・鼻水・咳などの 呼吸器症状を伴うかぜ

《からだの反応》

感染した(ウイルスなどのいる)場所

くしゃみ

鼻に入った異物を外に追い出そうという反応です

鼻水

鼻の粘膜にウイルスがつかず炎症がおこり体液がこじみでてきたものです。からだの外へウイルスを流し出そうとする働きがあります。

咳

気道に加わった刺激を取り除こうと、気道の分泌物や異物を咯出する反応ですが、子どもでは飲んでしまうことも多く、お腹の不調の原因にもなります。

鼻炎

気管支炎

肺炎

空気の通り道が炎症を起こすと、乳幼児では呼吸がしづらくなり、呼吸困難を起こしやすいです。かぜは早めに治すようにしましょう



***** インフルエンザと風邪の違い *****

Table comparing Influenza and Common Cold symptoms, including main symptoms, fever, body pain, and recovery time.