



ほけんだより

平成 28 年度 冬号

国府台保育園

朝晩の寒暖の差が大きくなっています。登降園のときの衣類に迷う毎日ではないでしょうか？手足が冷たいからと厚着をさせていませんか。手足の皮膚は冷えることによって、体内的熱を外に逃がさないようにしています。また寒さに耐えるために、身体の中では熱がつくられます。熱の 60% は筋肉で産生されるので、身体を動かすことが大切です。全身を動かす遊びをたくさんしたり、筋肉をつくる肉や魚、乳製品などのタンパク質をしっかり摂りましょう。また子どもは新陳代謝が活発なので、室内環境にも気をつけましょう。



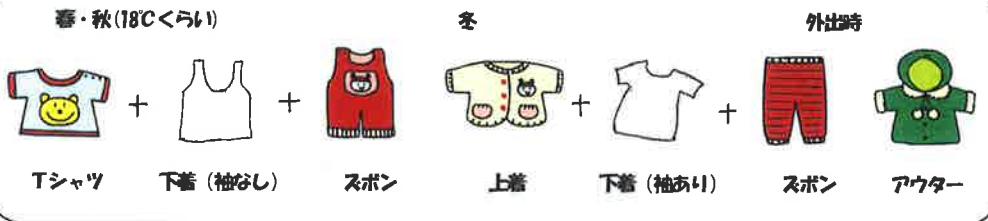
さむーい冬が来る前に

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。

* * * * * 滑着のすすめ * * * * *

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くようにすることがたいせつです。衣服は大人より 1 枚少なく、薄着にするようこころがけましょう。厚手の服を 1 枚着るよりも薄い服を重ね着するほうが空気の層ができるで暖かくなります。また着すぎは活動をさまたげたり、とっさの時に動きづらくなり事故のもともになります。

薄着の目安は…



* * * * *

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。発症してからでは遅いので、早めに受けておきましょう。今シーズンは例年なく早い立ち上がりで、沖縄で 10 月末に注意報が発令されたそうです。早目にワクチン接種を済ませて、かかるないよう「手洗い」「うがい」「マスク」の励行をしましょう。

季節性インフルエンザワクチン Q&A



Q 1. 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

Q 2. なぜ毎年連続して接種するの？

A. インフルエンザウィ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。

Q 3. 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。お子さんの体质、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ます。

Q 4 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》

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

感染した(ウイルスなどのいる)場所

鼻炎

鼻水

鼻の粘膜にウイルスがつき炎症がおこり体液がにじみできたものです。

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。

気管支炎

肺炎

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喀出する反応ですが、子どもでは飲んでもしまうことも多く、お腹の不調の原因になります。

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くなります。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 * * * * *

	インフルエンザ	かぜ
主な症状	発熱・筋肉痛・関節痛	咳・鼻水・鼻づまり など
寒気	強い	弱い
熱の出方	急な発熱(38～40°Cが 3～4 日間続く)	37°C代の微熱から高熱までさまざま
体の痛み	全身痛・筋肉痛・関節痛が強い	ほとんどない
全身のだるさ	強い	軽い
鼻水・鼻づまり	後期よりみられる	初期よりみられる
合併症	気管支炎・肺炎・細菌性脳炎・脳症 など	まれ
病原	インフルエンザウィルス	ライノウイルス、アデノウイルス
	A 型(毎年変化しながら世界中で流行する、季節性) B 型(地域限定)、C 型(狭い地域での小流行) * 不顕性感染から、軽い風邪気味程度のもの、インフルエンザ脳症を起こすものなどがあるので、早期発見、治療が大切。	コロナウイルス、RS ウィルス など (200 種類以上あるといわれている)
登園できる目安	乳幼児の場合は、症状が始まった日の翌日から、5 日間を経過し、かつ解熱した日の翌日から 3 日間を経過するまで	<ul style="list-style-type: none"> 前日に 38°C 以上の熱が出ていない 発熱期間と同じ日数の回復期間をとっている 24 時間以内に解熱薬を使っていない <p>・解熱していて食事や水分がふつうにとれ、機嫌や顔色が良く、夜間よく眠れている。</p>

《予防や対策方法》

睡眠不足にならないように

- ・上体を高くして寝ましょう
- ・鼻水を吸い取って呼吸を楽にしてあげましょう。
- ・適度な温度を保ちましょう

気温の変化・刺激を防ぎましょう

- ・マスクの着用
- ・換気・加湿器の利用
- うつらない・うつさない
- ・咳エチケット
- ・人ごみに行かない
- 水分補給
- ・たくさんの中を失うのでしっかり補給
- ・痰を出しやすくします
- バランスのとれた栄養
- ・抵抗力を高めましょう