



朝晩は息が白く見えるほど寒くなりました。寒暖差の影響もあり、鼻水やかぜ症状でお休みするお子さんが増えています。インフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行する時期ですので、規則正しい生活リズムを心がけ、かぜをひきにくい体づくりをしていきましょう。

<10月の感染症のお知らせ>
なし

予防接種について

インフルエンザの予防接種は、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。接種すると半年ほど効果が期待できますので、この時期に予防接種を済ませておきましょう。

※予防接種の後は、副作用が出現することが多いです。接種の予約は、降園後またはお休みの日に調整しましょう。

血液のついた衣類について

血液の取り扱いには感染リスクを伴います。血液のついた衣類は園では洗わず、そのままお持ち帰りします。ご家庭で洗濯をお願いいたします。

<インフルエンザとかぜの違い>

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な治療ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性 (39~40℃)	徐々に上がる (37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4ヵ月	短期間

鼻水のおはなし

季節の変わり目やアレルギーなどにより、子どもは鼻水が出やすくなります。鼻水の他に、発熱、喉の痛み、食欲不振、**黄色や緑色の粘り気のある鼻水が続く**などの症状があれば病院で診てもらいましょう。

どうして鼻水が出るの？

鼻水は体を守るために必要なもので、鼻や喉に付いたウイルスを排除するために出るものです。また、炎症を起こした鼻の粘膜を守る役目もあります。

小さい子はこまめに吸い取って！

まだじょうずに鼻をかめない子は、ティッシュでこまめに拭いてあげたり、鼻水吸引器などを使って吸い取ってあげたりしましょう。



鼻がかめるようになったら

自分で鼻をかめるようになってきたら、片方ずつ、軽くかむように習慣付けましょう。強くかむと、耳を痛めてしまったり、炎症がひどくなったりすることがあります。

また、鼻が詰まっていて鼻水が出ない時は、水分をこまめにとり、部屋の湿度を調節しましょう。