



ほけんだより 11月

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなり、お子様達の中で、いろいろな感染症が流行する季節です。先月は、インフルエンザの診断報告がありました。インフルエンザ検査は、発熱後12～24時間後が最も正確とされ、発熱直後（12時間未満）は、ウイルス量が少なく偽陰性が多く、48時間を超えると治療薬の効果が弱まるため、この時間帯での受診が推奨されています。園でも同様に発症直後インフルエンザ検査で陰性と診断されその後陽性と診断されたお子様の報告を受けています。予防の基本は手洗いとうがいです。また、予防のためには、十分な睡眠と栄養バランスの良い食事、適度な運動も大切です。これからやってくる本格的な冬に向けて、丈夫な体作りを心がけましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

お子様の場合は、注射型は、1シーズン2回接種、経鼻ワクチン（フルミスト）は、1回が標準です。接種してから2週間以上たないと効果が現れないので、早めに済ませるようにしましょう。ただアレルギーのあるお子様の場合、受けられないこともあります。かかりつけの医師とよく相談してください。

動きやすい服装で

最近のお子様たちは、とってもおしゃれになりましたね。ただ、普段の服装は「活発に遊ぶ」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごす服装を考えてみましょう。

下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、綿100%で半そでのものが一番。ただ古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。Tシャツは、下に着るとゴロゴロして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手の1枚着るよりも保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックをはめやすく、一人で着脱しやすいものがよいでしょう。

秋期健康診断のお知らせ

11月19日(木)内科

11月26日(木)歯科

注意事項

検査しやすい状態に ご協力を！！

- ・身体は清潔にし、前日には入浴しましょう。
- ・すぐに胸を出せるような服を着せて、つなぎ服は内科の診断の際時間がかかってしまいますので、ご配慮下さい。
- ・10:15～11:00 前後の時間内に実施致しますので遅刻しないようにご協力下さい。
- ・当日診断を受けなかったお子様は、後日個人的に検査して頂くことになります。
- ・病気欠席以外で当日私用等にて欠席予定のお子様は健診のみ受けてすぐ降園することもできますが、事前にお知らせ下さい。
- ・特に気になることがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。診断結果は、後日別紙にてお知らせいたします。

