

発行日：平成28年10月31日

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ます。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な身体作りを心がけていきたいですね！

風邪の原因＝ウイルスは、実際にかかることで免疫がつき、二度とかからないようになります。でも、風邪のウイルスは200種以上と言われます。子どもたちは、かかったことのないウイルスにはばかり出会うことになり、そのたびに風邪をひいてしまうことに。そうやって風邪をひきながら免疫を作り、風邪に負けない丈夫な身体を作っているんですね。

風邪に特効薬はありません。

ひいても「軽くすませられる」よう、体力づくりを心がけていきましょう。寝不足や栄養不足にならないように気をつけたいですね！



インフルエンザについて

今年は10月のうちに、市内でインフルエンザが発症したとの情報がありました。予防には、手洗い、うがい、十分な睡眠、バランスのとれた食事、などの生活上の注意の他に、予防接種があります。乳幼児の場合、通常2回の接種となります。接種の間隔は2～4週間あける必要があります。

予防接種を予定している場合、子どもの体調を考慮しながら、かかりつけ医と相談しながらすすめましょう。

インフルエンザの“登園のめやす”について

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで(最低6日間のお休みが必要)となっています。

発熱した日を0日と数えて、その後5日間、かつ、解熱した日を0日と数えてその後3日間このどちらか長い期間が登園停止期間になります。

インフルエンザの症状が軽快し、“登園のめやす”にある条件を満たした時点で、病院に受診し、登園可能な体調かどうか医師の診断を受けて下さい。

登園時、登園届の提出が必要になりますので、よろしくお願いします。



B型肝炎予防接種が定期接種化しました

10月1日からB型肝炎予防接種が定期予防接種(公費助成)として実施されています。

対象は、平成28年4月1日以降に生まれた0才児で、1才になるまえに3回の接種を終える必要があります。1回目の接種から3回目の接種を終えるまでには、約半年かかります。

1才になってしまうと、定期接種の対象外となります。

B型肝炎について

- ・B型肝炎は、B型肝炎ウイルスの感染によって起こる肝臓の病気です。
- ・B型肝炎ウイルスへの感染は、一過性の感染で終わる場合とそのまま感染している状態が続いてしまう場合(この状態をキャリアといいます)があります。キャリアになると慢性肝炎になることがあり、そのうち一部の人は肝硬変や肝がんなど命にかかわる病気を引き起こすこともあります。
- ・ワクチンを接種することで、体の中にB型肝炎ウイルスへの抵抗力(免疫)ができます。
- ・免疫ができることで、一過性の肝炎を予防できるだけでなく、キャリアになることを予防でき、周りの人へ感染も防ぐことができます。

11月の保健行事

- 10日(木)身体測定
- 30日(水)乳児検診

