

# 11月のほけんだより

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、かぜ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、かぜに負けないじょうぶ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

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないので、接種するかたは、12月の流行期に入る前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さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

## だいじょうぶ？ おなかのかぜ

感染性胃腸炎（ノロウイルス）が流行する季節となりました。病院で「おなかのかぜ」と言われた場合は、感染性胃腸炎とみなします。医師は、保護者にわかりやすく「おなかのかぜ」と説明するそうです。（戸塚区保育園医部会の研修より）  
ですから、嘔吐や下痢が続く場合は、登園を控えて頂くのが望ましいです。集団感染防止のために、横浜市の感染ガイドラインに則り、対応させていただきますので、ご協力を宜しくお願い致します。

## 冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが特徴です。

### RSウイルス感染症

鼻水やせきなどで始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こしやすく、根本的な薬がないため、こじらせないように、早めに受診しましょう。

### 肺炎

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、厚手のもの1枚着るより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。

### 感染性胃腸炎（ノロ・ロタ・アテノウイルス）

突然の嘔吐・下痢が続く発熱もある。経口・飛沫感染するので手洗い・マスクなどの予防に努めましょう。

## 健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

### せっけんで 手を洗う



### がらがらうがい



### 3食 しっかり食べる



### 早寝早起き

