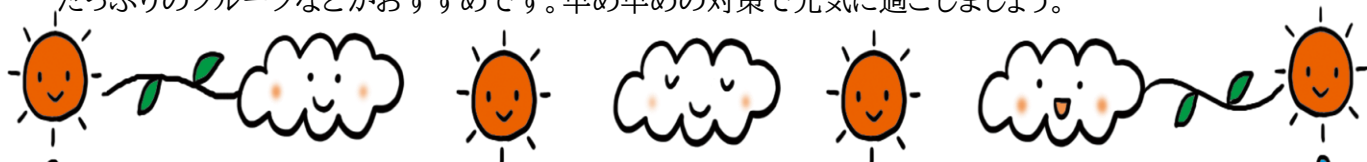




令和7年11月1日 第8号
キッドワールドセカンドこども園
園長：高木 良司
保健師：中村 深喜

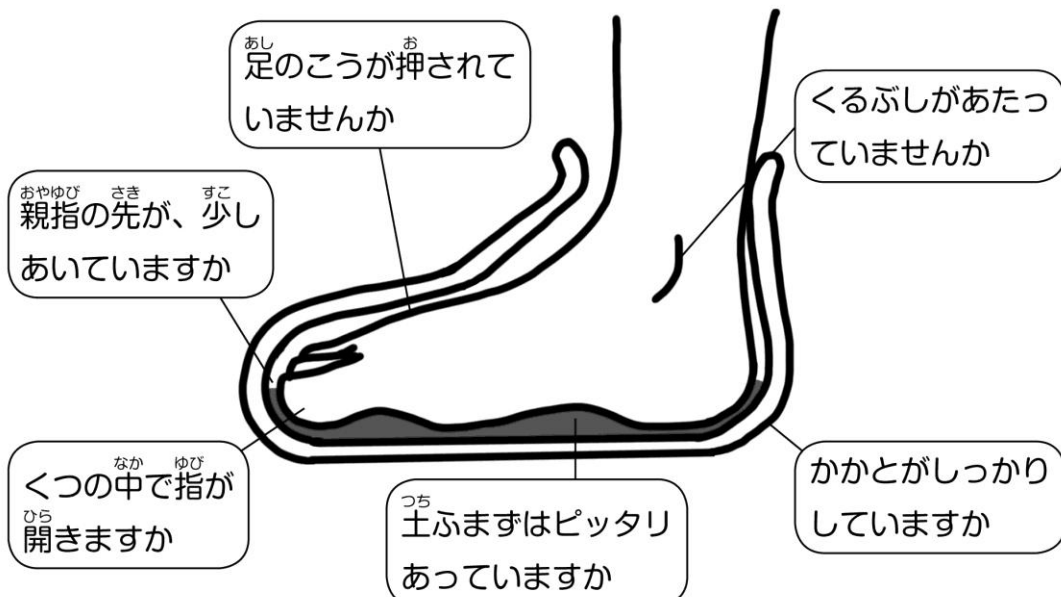
朝晩は冷え込む日が多くなってきました。くしゃみや鼻水、咳が出たり、ゾクッと寒を感じたりしたら、風邪のひき始めかもしれません。「風邪は万病のもと」と言われるように、こじらせてしまうと、気管支炎や肺炎、中耳炎などの病気を引き起こしてしまう恐れがあります。「いつもと違うな」と感じたら、無理をせず早めに休みましょう。食事はおかゆやスープなど温かくて消化の良いものや、ビタミンたっぷりのフルーツなどがおすすめです。早め早めの対策で元気に過ごしましょう。



「くつ」について

11月8日は待ちに待った運動会です。みなさんは子どもたちのくつ選びをどのように行っていますか。見た目の好みもあると思いますが、足にフィットして快適に歩けることが最も大切です。この機会に子どもたちのくつを再度点検してみましょう。

●どなんくつがいいのか、くつ選びのポイントを見てみましょう。



お知らせ

- 身体計測週間 すもも・かりん・れもん→11月10日(月)～14日(金)
いちご・あんず・きうい→11月17日(月)～21日(金)
 - 歯科検診：11月25日(火)
 - 健康診断：11月25日(火)
 - 1歳6か月児健康診査対象児：令和6年2月生まれ
 - 3歳5か月児健康診査対象児：令和4年4月生まれ
- 忘れずに受診しましょう。**



インフルエンザに気をつけましょう

今年は早い時期からインフルエンザが流行していることをご存じですか？ インフルエンザと聞けば冬に流行がやってくるイメージですが、10月3日に流行シーズンに入り、それ以降も患者報告数は減少していません。つまり、まだ冬になっていないからといって油断はできないということです。では、インフルエンザの感染予防には何が一番効果的なのでしょうか。



インフルエンザの感染を防ぐポイント

I. 正しい手洗い

私たちは毎日、様々な物に触れていますが、それらに触ることにより、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。ウイルスの体内侵入を防ぐために、帰宅時や食事の前などこまめな手洗いを心がけましょう。ハンドソープや石鹸を忘れずに使用しましょう。

II. ワクチン接種

インフルエンザを発病した後、多くの人は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう人もいます。インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことや、重症化を予防することが期待できます。

III. 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう。

IV. 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%~60%)を保つことも効果的です。

V. 人混みや繁華街への外出を控える

体調の悪い人や睡眠不足の人は人混みや繁華街への不要な外出を控えましょう。外出して人混みに入る可能性がある場合には、マスクを着用しましょう。

VI. 室内ではこまめに換気をする

定期的に室内の換気を行いましょう。2か所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れ替えられます。



風邪とインフルエンザの違い

風邪とインフルエンザは似ているところもありますが、別の病気です。どのように見分けたらよいか、その違いについて確認しましょう。

風邪	インフルエンザ
せきやくしゃみ、のどの痛み、鼻水・鼻づまりなどがみられ、熱はそれほど高くありません。症状は比較的ゆっくりと進行します。	急に38℃以上の高熱が出て、筋肉痛、関節痛、頭痛、体のだるさなどの全身症状が現れます。風邪と同様、咳やのどの痛みなどもみられます。

風邪やインフルエンザにかかったら、体を温かくして安静にし、睡眠をしっかりとります。消化がよく食べやすいもので栄養を摂って、水分も十分に補給しましょう。なお、風邪の特効薬はありませんが、インフルエンザの場合は症状が出て48時間以内に抗インフルエンザウイルス薬を服用すると、発熱期間が短くなるなどの効果があります。