

やまぐち保育園 保健だより

令和5年度 秋号



昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕は過ごしやすくなりました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調節などをして、かぜを予防しましょう。

◇インフルエンザについて◇

インフルエンザの流行は、例年11月下旬～12月上旬に始まり、翌年1月～3月に増加して、4月～5月に減少します。

しかし、この3年間は新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い大規模な感染対策が行われてきました。この感染対策はインフルエンザにも有効であったとされており、インフルエンザの流行も少ない状況が続いていました。そのため、インフルエンザへの免疫を獲得する機会が少ない状況であったことから、今年は例年よりも季節性インフルエンザの発生が多くなっており、早ければ、10月～11月頃に流行開始が前倒しされ、感染者数も大きく増加するのではないかと予想されています。



インフルエンザの予防法

- ①こまめな手洗い・うがいを心掛ける
- ②マスクを着用する
(飛沫によるウイルスの侵入を防ぐことができる)
- ③定期的に換気する、湿度を保つ
(湿度は50～60%がよい)
- ④バランスのよい食事と十分な睡眠を心掛ける
(免疫力を高め、抵抗力をつけることができる)
- ⑤予防接種をする
(ワクチンの効果が出るまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できる)

インフルエンザ罹患時の病後児保育室をご利用いただける目安は「解熱後3日を経過していること」となっております。お仕事やご家庭の都合でお子様の看病が出来ない時にご利用ください。

〈定期予防接種を受けましょう〉

年齢に応じた予防接種はお済みですか？予防接種を受けることによって個人だけでなく園全体の感染予防につながります。定期接種も時期を逃すと自己負担金が発生します。また、寒くなると流行性の疾患により思うように予防接種が進まなくなりますので、母子手帳を確認し、体調の良い時に予防接種を済ませましょう。

☆予防接種後は、安静に過ごす事が望ましいとされていますので、予防接種を予約される際は、夕方又はお仕事がお休みの日に予約されることをお勧めします。ご協力よろしく申し上げます。

※予防接種後の登園は出来ません。



歯のギモン



○甘いおやつを食べなければむし歯にならない？

むし歯の原因になる細菌は糖分を好み、糖分が含まれるのは甘いものだけではありません。

○大人も子どももむし歯のなりやすさは変わらない？

乳歯はやわらかく酸に弱いので、子どもの方がむし歯になりやすいです。放っておくと、どんどんむし歯が進行してしまいます。

○子どもの歯科定期検診はどれくらいの頻度で通えばいい？

理想は3～4ヶ月、最低でも半年に1回、歯が生え始めた6～9ヶ月頃から定期的に検診に通うように心がけましょう。

～手洗いのすすめ～

水と石けんで、ウイルスは減らせます！

