

11月のほけんだより

令和3年11月1日
あいせん保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。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、風邪に負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

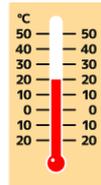
歯科健診の結果

10/21 園医の小林先生による歯科健診がありました。むし歯があった園児は乳児クラス1名、幼児クラス10名でした。歯みがきがきちんとできておらず、むし歯の一手手前になっていたり(白濁)、歯垢が溜まっていたり、歯肉が腫れている園児もいました。ご家庭での仕上げ磨きをしっかりと行って下さい。

風邪の予防

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたい風邪。「風邪は万病の元」といいますが、風邪という病名はなく、ウイルスによる感染症の一種です。風邪予防には、なんといっても「ウイルスを体内に侵入させないこと」が大切になります。風邪もインフルエンザも新型コロナウイルスも基本的に予防方法は同じです。

- ① 正しいマスク着用と手洗い
- ② バランスのとれた食事
- ③ 室温と湿度のコントロール
- ④ 十分な睡眠と適度な運動
- ⑤ 人込みへの外出を避ける



湿度 50%



室温と湿度

適度な室温は 20~25℃ 位です。体が冷えると免疫力が低下し風邪をひきやすくなります。しかし、過度な厚着には注意して下さい。さらに空気が乾燥するとウイルスが増殖しやすくなり、喉の粘膜の防御機能も低下します。湿度が40%以下になるとウイルスが増殖しやすくなるため、湿度50~60%程度に保ちましょう。しかし、湿度が60%以上になるとカビやダニが繁殖しやすくなりますので加湿しすぎには注意して下さい。

流行するの? インフルエンザはどうなる?

冬になると毎年のように流行する季節性インフルエンザですが、昨シーズンのインフルエンザ患者数は大幅な減少が見られました。これは新型コロナウイルスの感染対策の効果と言われています。しかし今年、全国的に子ども間でRSウイルスが流行しました。前年、新型コロナウイルス感染対策によりRSウイルスの流行が抑えられたため、同時期にウイルスにさらされる機会がなかった乳児が罹患するリスクが高まったことが原因とされています。インフルエンザについても、同様の現象が発生する恐れがあります。インフルエンザが最後に流行したのは2020年2月なので、それ以降に生まれた子どもはインフルエンザに対する抗体をほぼ持っていません。今冬はインフルエンザが流行するかもしれません。インフルエンザに罹ったことのない乳幼児が初めて感染した場合、重症化してしまうこともありますのでインフルエンザワクチンの接種をお勧めします。

インフルエンザワクチン?

新型コロナウイルスワクチン?

新型コロナウイルスワクチンの接種は済みましたか? 日本では新型コロナウイルスワクチンを接種する際、他のワクチンと前後13日以上の間隔を空ける必要があります。基本的には両ワクチンを接種することが推奨されていますが、スケジュールの関係などで難しい場合、現時点では新型コロナウイルスワクチンを優先させた方が良いでしょう。

10月の健康情報

急に冷え込んできたためか、鼻水や咳の園児が多数見られています。新型コロナウイルスの新規感染者は減少傾向にありますが、他の感染症にも注意していきましょう。