

11月のほけんだより

令和5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

〈虫歯があった園児〉

- ・乳児クラス なし
- ・ほし組 0名
- ・つき組 5名
- ・うちゅう組 2名



園医の小林先生によると、仕上げ磨きは10歳頃までしてあげた方がよいとのことでした。生えだばかりの永久歯は虫歯になりやすいので、特に注意して仕上げ磨きをしてあげてください。

風邪って何？

風邪は正確には「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」などと呼ばれ、喉の痛みや咳・鼻水・発熱などを伴い、数日で治る症状をいいます。原因はほぼウイルスであり、その数は数百種類にもものぼるとされています。

風邪と似たような症状を引き起こすものとして「肺炎」「扁桃炎」「副鼻腔炎」「溶連菌感染症」などがあります。風邪との違いは、ウイルスではなく細菌が原因で起こることが多い点です。こうした細菌が原因の症状は抗生物質で改善します。しかし、風邪の原因になるウイルスには抗生物質は効きません。むやみに抗生物質を使うと耐性菌を増やすことになります。風邪に効く抗ウイルス薬はありません。

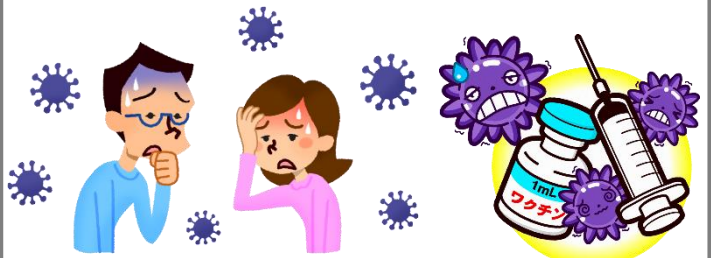
風邪で処方される薬は、あくまで症状を緩和させるためのものです。風邪をひいたときは、無理をせず安静にして十分な睡眠を取り、栄養や水分をしっかりと摂る事が大切です。



すでに流行が始まっています！ インフルエンザ

インフルエンザウイルスは湿潤と高温に弱く、乾燥と低温に強いと言われています。そのため例年は12月頃に流行入りし、1~2月にかけてピークでした。しかし、今年は9月上旬から急増し、すでに流行の状況になっています。これは、コロナ禍によりここ数年間、新型コロナウイルス以外の感染症があまり流行せず、インフルエンザやほかの感染症の抗体が下がっている人が増え、感染症にかかりやすい状況になっているためだと思われます。

インフルエンザは重篤な肺炎や脳炎を起こすこともあり、場合によっては命を落とす危険性もあるため、注意が必要です。



ワクチンを打ちましょう

インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間効果が持続すると言われています。今年は例年よりも早く感染者が増加しているため、早目のワクチン接種を検討して下さい。

10月の健康情報

インフルエンザA

- 幼児 1名
- 乳児 1名

