



12月ほけんだより



令和5年12月1日

梨の花保育園

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！ お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

| | インフルエンザ | かぜ |
|---------|---------------|----------------|
| 感染力 | 強い | 強くない |
| 初期症状 | 強い寒気、頭痛、悪寒 | くしゃみ、鼻水、喉の痛み |
| 発熱 | 急性 (39~40℃) | 徐々に上がる (37.5℃) |
| 筋肉痛 | 全身(腰、関節、筋肉など) | 軽い |
| くしゃみ、鼻水 | 後から少しある | 最初からある |
| 咳 | 強い | 軽い |
| 目の充血 | しばしばある | あまりない |
| 経過 | やや長引く | 短期間で治ることが多い |
| 免疫 | 3~4か月 | 短期間 |

気を付けて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

11月の歯科検診結果

【むし歯のあるお子様】

ひよこ組：6人中0人 こうま組：15人中 0人
 あひる組：11人中0人 きりん組：18人中 2人
 りす組：15人中0人 ぞう組：17人中 5人

*欠席の人数は含まれていません

- 虫歯のあるお子様は歯科受診をお願い致します。
- 仕上げ磨きは10歳~12歳までを推奨している歯医者さんが多いです。

冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザやかぜの流行するこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけましょう。また、年末はお正月の準備や大掃除で忙しい時期です。進んで家の手伝いをして、体をしっかり動かしましょう。