

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。子ども達も体調を崩しやすくなっています。
衣服の調節をして、心も体も元気で過ごせるようにしましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について

ワクチンを接種しても発症することはありますが、重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。子どもの場合は初回接種から2～4週間間隔をあげ、2回接種となります。ただアレルギーのあるお子さんの場合は受けられない場合があるので医師に相談しましょう。



だいじょうぶ？

鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。
鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。

そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。
また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。
おうちでは週末などに定期的に切ってくださいようにお願いいたします。



～健康診断のお知らせ～

日程：11月14日(木)

※お休みのないようお願いします。