



ほけんだより 11月号



2024年11月1日
ニチキッズたび西保育

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日の寒暖差が激しいと、風邪を引きやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて心も体も元気で過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

服装について

寒くなると、つい多めに着させがちですが、子どもは体温が高く汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。また、下着を着けて体を冷やさないことも大切です。厚手の服を1枚着るより、素材の異なる薄手の服を2枚重ねると空気の層ができて温くなり、室温に合わせて脱ぎ着がしやすくなります

11月は乳児突然死症候群 (SIDS) の強化月間です！

以前にもお話したことがあるかもしれませんが SIDS とは事故や窒息ではなく乳児が突然死亡してしまうという病気です。特に寝返りができない0歳児が要注意です。リスクを下げるために以下のことを注意しましょう。

- できるだけ母乳で育てましょう
- 仰向けに寝かせましょう
- たばこはやめましょう。

インフルエンザとかぜは何が違う

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せんが、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。