



朝夕は、寒さを感じるほど冷える日が増えてきました。
これからやってくる本格的な冬を前に、栄養バランスのとれた食事や睡眠を十分にとり、丈夫な身体づくりを心がけましょう。
コロナウイルス感染症の心配もある中、これからインフルエンザも流行する時期です。基本的な、手洗い（30秒）などの感染予防対策をしっかりと行い、体調管理にも気をつけていきましょう。

インフルエンザの予防接種は、本格的に流行する前（11月中）に行っておくとよいでしょう。



インフルエンザについて

インフルエンザと風邪の違いは、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対応ができるようにしましょう。

<インフルエンザと風邪の違い>

	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ヵ月	短期間

内科検診の様子



胸の音きくからね♪

検診では、聴診だけでなく、頭の形や、背骨の骨の曲がり、足の曲がりや長さなど、細かく検診しています。

風邪症状の登園の目安について

1. 発熱

- ①体温が37.5℃以下
- ②食事や水分が取れている
- ③前日38℃を超える発熱がない
- ④解熱剤を使用していない

2. 咳

- ①連続した咳がない
- ②喘鳴や呼吸困難がない
- ③呼吸が早くない

★詳細は、「ほけんのしおり」をご参照ください

<10月の感染症のお知らせ>
なし

無理して登園しないことが大切です。症状があるときは、受診し、ゆっくり休養しましょう。

