

# 11月のほけんだより

令和元年10月31日発行  
鈴和福祉会  
すずの丘保育園

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしても安心せずに、手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心掛け、感染症を予防していきましょう。

## インフルエンザとかぜは何か違うの？

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



### かかってしまったら…



発症した日を0日とし、翌日から5日間は保育園はお休みいただきます。

また熱が丸一日上がらなかった日を1日目とし、3日間はお休みです。治って登園する際は「登園届」が保育園にあるので保護者が記入して提出して下さい。

※インフルエンザの予防接種を受けている場合は、高熱が出ないこともあります。

## 11月8日は「いい歯の日」

虫歯予防には歯磨き習慣と自分で虫歯に気を付けようとする姿勢を身に付けていくことが大切です。

「いい歯の日」をきっかけに、お家での仕上げ磨きや歯磨きチェックを見直してみましょう。

また、虫歯が出来てしまった時は、乳歯でも放っておかず、早めにしっかり治療を受けましょう。子ども達のかわいい歯、守ってあげたいですね。

## 内科検診

11月25日（月）13:00～

・前日は入浴し、体をきれいにしてください

・上半身は下着一枚で診察します。衣服には名前を書いて来て下さい

・髪の毛の長いお子様は結んでください

・欠席すると、後日各ご家庭にて受診していただきます。なるべく欠席のない様にご協力をお願いします。