



令和5年度 12月

ほけんだより

No.9 令和5年11月30日

子どもたちにとっては、クリスマスなどの楽しい事がいっぱいありますが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

12月9日土曜日は、クリスマスお遊戯会です。体調を整えて楽しく参加できる様にしましょう。



## ●○インフルエンザ○●



### インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

### インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動する。
- ・インフルエンザから中耳炎になる事があるので、気を付けて下さい。

・登園許可証が必要になります。



## 急性中耳炎



急性中耳炎(きゅうせいちゅうじえん)には、発熱、耳の痛み、耳だれなどの症状が見られます。

機嫌が悪い、耳をよく触る、耳を触ると嫌がる、かぜが治っても熱が下がらない…などの症状が見られる場合は急性中耳炎を疑ってみましょう。

### 急性中耳炎になってしまったら…

- ・痛み、発熱のある時は安静にします。
- ・痛がる時は耳を冷やしましょう。温めると痛みが強くなります。
- ・鼻水はすすらないようにします。
- ・鼻をかむ時は片方ずつ、ゆっくりと。

## 内科健診の結果

11月10日の内科健診は異常はありませんでした。尚インフルエンザが流行っているため、予防注射を進んで受けましょう。

