

10月



# 保健だより

平成30年度



ヒトツツシカ  
社会福祉法人 風信子館  
看護師：嵩原和美

暑い日が続いていましたが、朝夕は涼しくなり過ごしやすくなってきました。夏の疲れは残っていませんか？無理をせず休養を取りながら過ごしましょう。

9月は、インフルエンザが急に発症し多くの子どもたちが感染しましたが、流行が長く引くこともなく、現在発症はほとんどありません。これから寒くなると感染症に罹りやすくなります。  
感染予防を心がけてください。  
インフルエンザの場合、登園時には「インフルエンザ登園許可願」の提出が必要になります。登園基準に基づいて判断するために、毎日、朝夕の体温測定の記事が必要です。忘れずに記入し、登園前に園に確認をしてから登園をして下さい。ご協力よろしくお祈いします。

インフルエンザの登園基準は、  
「発症した後5日を経過し、  
かつ解熱後3日を経過するまで」  
注意  
・発熱（発症）した日と解熱した日は0日と数えます。  
・朝に熱があり、夕方解熱した場合は発熱期間となります。  
・解熱とは平熱になったことです。

微熱でもインフルエンザの場合もあります。また、実際はインフルエンザだったが夏かぜと診断された例もあります。集団での感染を防ぐために、病院を受診し検査をされて下さい。また、他の感染症と重なって発症する場合がありますので、お子様の様子を注意深くみてあげて下さい。

\*解熱後3日とされた理由は？  
乳幼児では生まれて初めて罹患した可能性が高く抗体を保有しない場合が多く、そのためウィルスの残存率が高く排泄期間が長くなる可能性が指摘されているためです。いったん解熱しても再度発熱することもあります。  
感染予防のため熱がなくても、外出は控えて家でゆっくり過ごして下さい。



**夏の疲れ 早めに解消を！**

はっきりした原因は思い当たらないのに何となく疲れやすい。そんな感覚がある人は、長く続いた暑さによる「夏の疲れ」かもしれません。症状を知り早めに解消しましょう。疲れを残すと、免疫力がおちて感染症に罹りやすくなります。十分な睡眠と休養を取ることは最も大切ですが、身近な食材で改善することができます。

疲れやすい 息切れしやすい	⇒	山芋・ジャガイモ 豆腐・豚肉・牛肉
脱水気味 喉の渇きが強くなる 尿の色が濃くなる	⇒	梨・ブドウ・山芋 魚介のイカ・カキ
体の重さや 頭痛を感じる	⇒	小豆・スイカ・冬瓜 トウモロコシ・白菜 など旬のもの

一度にたくさん食べるのではなく毎日の食事に上手に組み込みましょう。

**<お知らせ>**

**小児救急相談#8000時間延長！**  
今まで、「#8000」は、毎日午後7～11時の4時間、1回線を受け付けていました。  
10月からは、  
平日は、午後7時～翌朝8時まで  
土日祝日は、午前8時～翌朝8時まで延長する。  
午後7時～11時の間は2回線に増やす。

**MRの予防接種を受けましょう！**  
はしかが流行した時に、1歳未満で予防のため接種した場合は十分な免疫がつかないため、1歳になったら、将来にわたって免疫力を維持するために改めて予防接種を受けてください。  
2期（小学校就学前）の接種がまだの場合は早めに接種して下さい。

