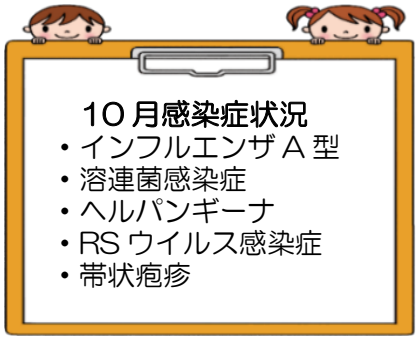
11 月ほけんだより

令和８年度　安中ひかりこども園

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。インフルエンザの流行も気になる季節になりましたね。
冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防をしっかりと行いましょう。



10 月感染症状況
- インフルエンザ A 型
- 溶連菌感染症
- ヘルパンギーナ
- RS ウイルス感染症
- 帯状疱疹

秋の健康診断が終わりました！

結果については個別にお知らせしています。
４歳から５歳で扁桃腺肥大と言われている子どもさんがいます。
子どもの「**扁桃腺**」についてお知らせします。
扁桃腺は、３歳頃から大きくなり始め、７歳前後でピークを迎えたあと、10 歳頃から自然に縮小していくのが一般的と言われています。
扁桃腺肥大と診断を受けて、熱がよく出るときはかかりつけ医に相談しましょう。

11 月８日は「いい歯の日」仕上げ磨きをしていますか？

まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。
奥歯のすきまや歯の裏側など、自分では磨きづらい部分までしっかり汚れを落とし元気な歯を守ります。



痛くないコツ
上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。



口を引っ張らない
奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見えやすくなります。

※4 歳は 12 月３日（木）に歯科衛生士によるブラッシング指導があります。歯ブラシの用意をお願いします。
詳細については後日、お知らせします。

インフルエンザがはやっています！



インフルエンザを起こすのは、A 型と B 型のウイルスです。

A 型　急激な発熱と強い全身症状があり、大きな流行を起こすことがあります。

B 型　２月～４月の春先に流行しやすく、消化器症状や長引く発熱があります。

- **潜伏期間**：１～４日
- **インフルエンザワクチン**
  注射と鼻に噴霧する２種類のワクチンがあります。
  接種しても、必ず発病を防げるわけではありません。それでも、発熱を減らし、重症化を防ぐ効果は期待できます。



インフルエンザと診断されたら・・・

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。
発症前日から発症後 3～7 日間は鼻やのどからウイルスが排出します。
回復するまでしっかりと休むことが大切です。

【登園のめやす】

<u>発症した後５日経過し、かつ解熱した後３日経過していること</u>
発症日と解熱日は「０日」。翌日を１日目として考えます。
①発症した後５日経過していること
②熱が下がってから３日経過していること
（熱が下がった翌日から数えて３日）
※①と②の２つの条件を満たすことが必要です。

【お願い】
- 解熱した日で登園できる日が変わりますので、すくすくに解熱日を記入していただくと、把握しやすいので助かります。
- 登園時は、登園届の提出は必要ありません。