



早いもので今年もあと1ヵ月となりました。11月から急にぐっと気温も下がり、本格的な冬の訪れを感じますね。寒さに加えて、年末の仕事の忙しさや感染症も流行りやすい時期です。大人も子どもも体調管理が難しくなりますが、年末年始にかけて楽しみな予定もたくさんあると思いますので、寒さに負けずに1ヵ月乗り切りましょう！三食しっかり食べて、夜もしっかり寝て、手洗い・うがいをして、楽しい年末年始にして下さい!!

冬の感染症に注意!



これからインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行る時期がやってきます。どちらも、園や家庭で感染者が出ると、あっという間に感染が広がります。大人も子どもも罹ると辛いですし、子どもは重症化することもあるので、出来る限り予防したいところです。厚生労働省によると、学校や保育所などの学級閉鎖や学年閉鎖も報告されていて、11月17日までの1週間では、東京都で17か所などとなっているようです。ここからさらに年明けにかけて、感染者が増えることが予測されます。感染症を予防するためには、日頃の手洗い・うがいに加えて、免疫の状態を整えておくことが必要です。そのためには①十分な睡眠②適度な運動③バランスの良い食事を心掛けましょう。

インフルエンザ

- 症状** 38℃以上の発熱、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。子どもはまれに急性脳症を伴い、重症化することもあります。
- 登園基準** 発症したあと5日間経過し、かつ、解熱後3日経過してから。登園届の提出が必要です。

感染性胃腸炎

- 症状** ノロウイルス、ロタウイルスによる胃腸炎では他の胃腸炎より発熱、嘔吐、下痢の程度がひどく、脱水になりやすいです。
- 登園基準** 嘔吐・下痢などの症状が治まり、普通の食事がとれること。登園届の提出が必要です。

年末年始の受診&食べ物について

年末年始はクリスマスやお正月など、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん!!
しかし、年末年始は病院も休診になったり、帰省中の急な受診だったり、かかりつけ医に気軽に受診できる環境ではなくなります。また、帰省中によくある食物アレルギーのトラブルなどについてお伝えします。

【受診の際の注意事項】

- ・時間外では詳しい検査はできません。
- ・普段よりも待ち時間が長くなります。
- ・**母子手帳&お薬手帳を忘れずに!!** かかりつけではない病院を受診する際に、診断の手助けになります。

インフルエンザ

- ★検査は発症後12時間以上経過してから!!
- ★タミフルの内服は必須ではありません。
- ★「元気な」インフルエンザは自宅で安静に…
- ★ぐったりしている場合は(インフルに限らず)病院へ!!

胃腸炎

- ★脱水症状に注意!
 - ・体重が10%以上減少
 - ・半日以上尿が出ない
 - ・泣いても涙が出ない →すぐ受診!
- ★水分摂取のコツ
 - ・少量頻回
 - ・オレンジジュース等は酸味が吐き気の原因に…
 - ・食べ物の場合、うどんやおかゆなど炭水化物を中心に!!

【年末年始の食べ物に注意!!】

年末やお正月ならではのメニューの中にも含まれるアレルギー食品に気を付けましょう。病院も休診のところが多いため、**食べたことのない食品は避けましょう。**



おじいちゃん&おばあちゃんへのお願い
食べる物は必ず親の了解を得てからあげるようにしましょう。
「ママ、パパには内緒だよ」と言って勝手におやつをあげたりしないで下さい。 思わぬアレルギーで命を落とすこともあります。