



# ほけんだより

かのん保育園 2024. 10月号

朝晩の空気が急に冷たくなってきましたね。寒暖差で体調を崩しやすくなりますので体調管理に気を付けて過ごして行きたいと思います。そしてこれからの季節は、食欲の秋!!おいしいものがたくさん出回る季節です。栄養たっぷりの旬の食べ物を食べて運動会も元気に頑張りましょう!

## 保健行事(後期)のお知らせ

11月20日(水) 歯科健診

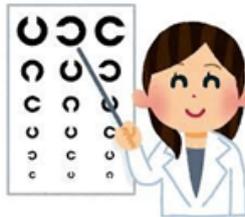
12月11日(水) 内科健診

※詳細は日程が近くなりましたらお知らせ致します。

## やま組の保護者の方へ

横浜市「視聴覚検診」をやま組(3歳児クラス)対象に行います。「視力と聴力の調査のおねがい」を後日配布いたします。用紙をご家庭でご記入の上、10月11日(金)までに事務室前ポストへ提出して下さい。保育園での視力検査は10月下旬に行う予定です。

※お休みの方は後日行います。



## ～手足口病～

横浜市からのお知らせも掲示しておりますが一度流行が落ち着いた「手足口病」が再び流行してきているようです。手足口病は通常3～5日の潜伏期をおいて、手、足や口腔内(ときに肘、膝やおしりなど)に2～3mmの水疱性発疹が出現します。熱は多くが38℃以下です。1週間程度で自然に治りますが、ごくまれに髄膜炎・脳炎などの重い合併症が起こる場合もあります。子どもを中心に、主に夏に流行しますが、大人も感染することもあります。元気がない、頭痛・嘔吐を伴う、高熱を伴うなどといった症状が見られた場合は、速やかな受診が必要です。アルコール消毒が効きにくいので、流水と石けんでのこまめな手洗いが大切です。患者の便にはしばらくウイルスが含まれるため、トイレの後やおむつ交換の後、食事の前には手洗いを心がけましょう。



インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。効果が現れるまでの期間を考慮し、10月から12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいとされています。

また感染予防と感染拡大の防止のため、外出先から帰ったら、こまめに手を洗い、せきやくしゃみが出るときはマスクをするなどの、せきエチケットを徹底しましょう。(小児は2回の接種が必要です。)

## <副反応について>

免疫をつけるためにワクチンを接種したとき、免疫がつく以外の反応がみられることがあります。これを副反応といいます。

- 接種した場所の反応→赤み(発赤)、はれ(腫脹)、痛み(疼痛)など

※接種を受けられた方の10～20%に起こりますが、通常2～3日でなくなります。

- 全身性の反応→発熱、頭痛、寒気(悪寒)、だるさ(倦怠感)など

※接種を受けられた方の5～10%に起こり、こちらも通常2～3日でなくなります。

※予防接種を受けましたら予防接種確認届の提出をお願いします。



予防接種後は副反応の恐れがあるため接種してからの登園はできませんのでご協力をお願いします。

予防接種後は予防接種・健診確認届の提出をお願いします。

