



11月ほけんだより



晩秋を感じる季節となりました。これからやってくる冬に向けて、たっぷりの栄養と十分な睡眠で感染症に負けないからだをつくり元気に過ごせるように心がけましょう。「早寝、早起き、朝ごはん」は感染症予防にも役立ちます。もう一度、生活習慣も見直してみましょう！

インフルエンザ予防接種のシーズンです！

子どもの場合1シーズン2回接種が標準です。接種してから2週間以上たないと効果があらわれないので、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

インフルエンザワクチンは、摂取しても発症することがありますが、重症化を防ぐことができます。子どもはもちろん大人も摂取し、家族内での免疫を高めておくことが大切です。

また1歳未満のお子さんは抗体がつきにくいこともあります。ヒブワクチンや肺炎球菌を先に受け重症化から守りましょう。かかりつけの小児科で相談スケジュールを立てて下さい。



「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

風邪とインフルエンザの違いは、主にウイルスの違いと症状です。

* **かぜの原因**：アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなど。 **症状**は、主に鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水など。

* **インフルエンザの原因**：インフルエンザウイルス。 **症状**は、主に高熱、悪寒、のどの痛み、咳、鼻水、関節痛や筋肉痛を伴う。（B型は微熱、消化器症状など）



アトピー性皮膚炎

冬土場のケア

冬の乾燥した空気は、アトピー性皮膚炎にも大敵。乾燥した皮膚はかゆみが強まり、ついひっかいて、そこからまた悪化することも。肌を清潔にし、とにかくこまめに保湿することが第一です！

ケア

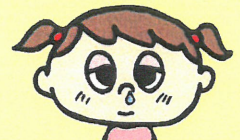
- 保湿剤を、入浴後だけでなくこまめに塗る
- 軟こうなどを併用してかゆみを抑える



鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

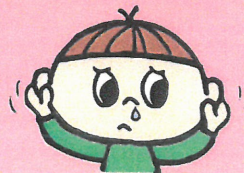
鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう！

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



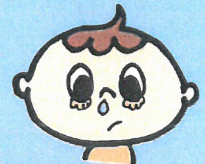
→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

内科健診ご協力ありがとうございました。

今年度2回目の内科健診を10/25に行いました。異常が指摘されるお子さんはいませんでした。季節的に肌の乾燥や肌荒れが気になったお子さんが多かったようです。

当日お休みしたお子さんは、体調を見ながらスケジュール調整を行い受診したいと思います。後日連絡いたしますのでご協力をお願いします。

「健康おたより」より

10月に発症した疾患

- 中耳炎
- RSウイルス
- 溶連菌感染症
- アデノウイルス感染症