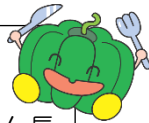




子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客等もあり、生活リズムが乱れがちです。また、感染症も流行る時期です。体調管理には十分に気をつけて過ごしましょう。

冬の感染症や新型コロナウイルスの情報についてもお知らせ致します。

12月22日(木)は、冬至です。



北半球では、夜がいちばん長く、昼がいちばん短い日。この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないという習慣があります。実際、かぼちゃに豊富に含まれるビタミンAには、皮膚や粘膜、視力、骨や歯にも効果があります。またゆずには、新陳代謝を活発にして血管を拡張、血行促進の作用、さらに鎮痛・殺菌作用のある成分が含まれます。これが、体が温まり、風邪予防にもなるといわれる由縁でしょう。冬至には、かぼちゃとゆずの2つのパワーをもらって、冬を元気に乗り切りましょう！



インフルエンザ



症状: 40℃前後の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、咳などの症状が見られます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。子どもは、まれに急性脳炎を合併したり、肺炎を合併するなど重症化することもあります。

インフルエンザ?と思ったら

★受診して確認を

通常インフルエンザ迅速検査を用いますが、インフルエンザに感染していても陽性となるのは約8割です。検査のタイミングが早すぎても陽性率が低くなり、見逃されやすくなるので、**発熱後12時間以上たってから**検査を行う事が大切です。

●インフルエンザ感染後の登園基準

ウイルスの排出期間は、感染防止のために十分な隔離の期間が必要です。**発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過した後に登園出来ます。**

インフルエンザの予防接種

発症を抑える効果は、一定程度認められていますが、最も大きな効果は、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ、重症化防止効果です。ワクチンは、接種してから実際に効果を発揮するまでに約2週間を要し、5~6ヶ月程度効果が期待できます。

溶連菌感染症

突然高熱の出る、非常に感染力の強い感染症です。下記の症状が見られたら、早めに受診しましょう。

症状

- 突然高熱が出て、のどが腫れて痛みが出る
- 舌にイチゴ状の赤いぶつぶつが出る
- 嘔吐、頭痛が起こることがある
- 全身に発疹が出ることもある

注意!!

症状が落ち着いたからと薬をやめると、腎炎等になる危険が、医師の指示通り最後まで飲みましょう。

注意!!

抗菌薬を飲んでから48時間は登園停止です。

新型コロナウイルスワクチンについて

6か月~4歳の小児に対する新型コロナワクチンは、2022年10月24日から予防接種法上の特例臨時接種として接種が開始されました。6か月~4歳の小児では、初回接種(初回免疫)として3回の接種が必要となります。

今シーズンは、インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行する可能性も発表されており、備えが必要になるでしょう。備えの一つとして、重症化防止の為に『日本小児科学会は、生後6か月以上5歳未満のすべての小児に新型コロナワクチン接種を推奨します。』と掲載されています。ワクチン接種については、たくさんの意見や考えがありますが、是非検討してみてください。



年末年始の楽しい行事が迫る中、食事についても注意が必要です。**スナック菓子・清涼飲料水など、子供たちが大好きなこうした食品**は、どれもエネルギーが高く、太りやすい食品です。同時に、栄養面は偏りがあり、**とくに注意したい食品**でもあります。肥満から高血圧など、大人なみの生活習慣病を抱える子供も社会的には出てきております。規則正しい生活を続け、ウィルスを寄せ付けない強い体を作り、元気に新年を迎えられるよう過ごしていきましょう。