



ほけんだより



やっと秋の気配が・・・夏の暑さも少しずつおさまリ、秋の気配を感じるようになってきました。

つくし保育園では先月りんご病が流行リ、皆さんに、受診をお願いすることも多くご迷惑をおかけしました。潜伏期間が長く、症状があまいないために、感染はなかなか防げません。園でも消毒の強化を行っていますが、手洗いやうがいなどは今後もご自宅で引き続き行うよう、よろしくお願いします。妊婦の方は玄関からの送迎をお願いしています。落ち着くまではそのようにお願いします。

りんご病は子どもが罹患した場合は、軽症のことが多いですが、症状が個々により違います。赤くつらいときは冷やすことしかできませんが、ひどく腫れているときや、痛み、かゆみがひどいときは、お休みをしたほうが辛くないと思います。

また大人が罹患すると子どもとは違う症状が多く、重症化や、長期化など辛いこともありますので、何か症状がありましたら受診と安静をおすすめします。そして、症状は、一ヶ月は続くともいわれています。紫外線を受けたり、激しい運動をすることで、また、症状がぶり返すこともあります。子どもの行動には注意が必要です。

さらに市内でもコロナが流行りだしていますので、症状や、発熱がありましたら、受診のご協力をお願いします。

免疫力をあげるためにも、冷房を使った夏で冷えている体をお風呂で温めたり、腸内環境を整えるようにしてみてください。



10月10日は 目の愛護デー



生まれたときは明暗を感じる程度の子どもの視力が、大人並みの1.0くらいになるのが、6歳ごろと言われます。子どもは視力に異常が生じて、自分で症状を訴えることは難しいこと。気になる様子が見られたら、眼科を受診しましょう。

こんなときは心配です

- 目を細めて見る ● 片目で見ると
- 顔を傾けて見る ● まぶしがる
- いつも涙ぐんでいる
- まぶたが下がっている



9月の感染症

りんご病 ・ コロナ
ヘルパンギーナ
突発性発疹



インフルエンザ予防接種の季節です

風邪よりも症状が重く、感染力も強い病気です。予防接種は合併症を防ぎ、重症化防止の効果があります。

ワクチンは2種類あります。

- ① 従来型の皮下注射ワクチン
(子どもは1シーズン2回接種)
- ② 経鼻弱毒性インフルエンザワクチン
(点鼻ワクチン)

※いずれもかかりつけ医師と相談してください。



後期健康診断(内科・歯科)を11月に予定していますが、日程が決まっています。決まりしだいお知らせします。

健康診断

