



# 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。

先月つくし保育園でいんご病が流行しました。潜伏期間が長く、症状があまりないために、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、ご自宅でも手洗いやうがいをするようにしましょう。

## いんご病は

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。赤い発疹が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、お家で休養することが大切です。また大人が罹患すると子どもとは違う症状が多く、重症化や長期化する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。症状は、一ヶ月は続くともいわれています。紫外線や激しい運動でまた、症状がぶり返すこともあります。

## さらに市内ではコロナも流行いだしています。

のどの痛みや発熱がありましたら、まず受診をお願いします。

免疫力をあげるためにも、冷房で冷えている身体をお風呂で温めたり、腸内環境を整えるなどして規則正しい生活を心掛けましょう。



## 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歳ころと言われます。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



## 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。



## 9月の感染症

夏風邪の発熱  
ヘルパンギーナ



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

