



# Health Bulletin

ほけんだより



秋風が心地よい中で気温が下がり、乾燥が気になる季節となりました。秋は下痢や嘔吐などの症状が現れる感染性胃腸炎が流行る傾向にあるため、日ごろからトイレ後にきちんと手洗いを行うことが大切です。また、例年と比較し、インフルエンザが早めの流行を迎えていますので、注意していきましょう。



【症状】  
急な発熱、のどの痛み、鼻水、倦怠感、関節痛など…



【受診の目安】  
発熱したら検査は（12時間以降48時間以内が最適といわれています）24時間（おおむね翌日）をめどに受診しましょう。  
⇒発症後すぐに検査をしても、インフルエンザウイルスが増えていなければ正しい結果が得られない場合があります。  
★意識障害や脱水症状など深刻な症状がでている場合は速やかに医療機関を受診しましょう！

【治療】  
\*抗インフルエンザ薬の内服（タミフル・リレンザ等）  
⇒ウイルスをやっつけるのではなく、ウイルスが増えるのを防ぎます。  
\*漢方薬  
★内服薬はできるだけ早めに服用することが大切です。抗インフルエンザ薬は発症後 48 時間以内が望ましいといわれています。

【予防】  
\*水分をこまめに  
\*手洗い、うがいの徹底  
\*生活リズムを整える（睡眠不足では免疫力が低下します）  
\*部屋の加湿 などなど…

【登園目安】  
発症後 5 日間かつ解熱後 3 日間（※発症した当日は 0 日と数えます。）必ず医療機関で登園許可をいただき、園にご提出ください。



11月8日は語呂合わせで『いい歯の日』とされています。「80歳になっても自分の歯を20本保とう」という、8020運動の一環です。  
1本1本丁寧に磨くことと仕上げ磨きをする、定期的に歯の健診に行くなど、大人も子どもの歯に関心を持ち、大切にしていきましょう！

季節の変わり目、寒暖差、乾燥はウイルスが絶好のチャンス！！と小さなお子様の身体に侵入しようと狙っています。風邪をひいたり、体調がすぐれなかったりした場合はお気軽に病児保育をご利用ください。



LINE へのお友達追加をしていただきますと、翌日の病児保育の予約状況がご覧いただけます。毎日（月～金）の14:00に翌日の予約状況を配信予定となっております。是非、お気軽にお友達追加をお願いいたします😊  
インスタでも病児保育の様子を配信しています！！

