



# ほけんだより 11月

朝・夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。気温が下がると感染症が流行しやすくなりますので、食事と睡眠をしっかりとして、ウイルスにまけないじょうぶな体づくりを心がけましょう。

## 11月8日は「いい歯の日」

先月の歯科検診の結果はどうでしたか？虫歯や咬合異常など指摘をうけたお子さんは、早めに治療を始めていただきますようお願いいたします。乳歯から永久歯へのはえかわりは、5歳～6歳から始まります。乳歯の虫歯がひどかったり、はえかわるからと放置しておくとか後からはえてくる永久歯の歯並びが悪くなったり、あごが十分に発達しなかったりと悪い影響をあたえてしまいます。子どもの歯を守るため、保護者の方が毎日しっかり「しあげみがき」をしていただきますようお願いいたします。

## 免疫力アップで感染症を予防しよう

今年はマイコプラズマ肺炎や手足口病、RSウイルスなどにかかる子どもさんが多く、途切れることなく感染症がはいていました。特にマイコプラズマ肺炎は現在も全国的に流行中ですが、秋から冬にかけてさらに増加する傾向にあります。そのほか、インフルエンザや嘔吐下痢症などの感染症も心配されますので、日頃から規則正しい生活習慣を身につけ、免疫力アップを心がけましょう。

### ～免疫力を高めるために～

1. 睡眠をしっかりとる
2. バランスの良い食事をとる  
(ヨーグルトや納豆など発酵食品も効果あり)
3. 適度に運動し、外遊びで太陽の光を浴びる
4. よく笑う(免疫細胞が活性化される)

### マイコプラズマ肺炎とは

「肺炎マイコプラズマ」という細菌によっておこる呼吸器感染症です。



＜症状＞発熱、咳、倦怠感など、風邪症状が主ですが、咳が長引くのが特徴です。

※受診してもすぐには診断がつかない場合もあります。症状が続くときは再受診をお願いいたします。

### インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

#### 予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たつぷりの睡眠も大切！



### ワクチンの接種が一番の予防法！

子どもの場合は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現れないので可能であれば12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただし、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談して下さい。

※必ず発病を防ぐというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症をおこしたりするリスクを減らすことができます。

今年から新たに点滴タイプのインフルエンザワクチンが導入されました。対象年齢は2歳～19歳になりますが、接種は1回で済み、痛みもないようです。効果も1シーズン1回で、約1年間持続するといわれています。喘息がある人は受けられないので、かかりつけ医に相談してください。