

# すすくすすくだより

明照保育園



11月は「七五三」の月ですね。「七五三」は、3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子がお宮参りをし、子どもの成長を祝う行事です。子どもが無事に成長した感謝の気持ちを神様に告げ、子どもの健やかな成長をみんなで祝うというものです。年齢に関わらず、お子さんが無事に成長していることに改めて感謝したいものですね。

さて、今月はインフルエンザについてです。そろそろ、冬の気配が感じられるようになってきました。朝晩もぐっと冷え込み、体調を崩しやすい時期になります。早めの予防対策をとり、インフルエンザにかからないからだ作りをしましょう！

## 早めの対策でインフルエンザ予防！！

### インフルエンザと風邪の違い

**風邪**は、喉の痛みや鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

**インフルエンザ**は、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状が突然現れます。併せて、風邪と同様の症状も見られます。

潜伏期間が短く、感染して1~2日後に体のだるさや寒気、高熱等の症状が出ます。ただし、その期間は短く、一見元気になったように見えても感染する可能性はあるため、安静にし、登園等は「**解熱後3日を経過してから**」となります。

### インフルエンザワクチン接種

100%の予防効果はありませんが、肺炎や脳炎などの重症化を防ぐことはできます。

◎接種回数：13歳未満は2回接種

(1~4週間の間隔をあけましょう)

◎効果の発現：個人差がありますが、接種後2週間目から半年間程度効果が持続されるといいます。

流行する時期(12月~3月)から逆算して12月前半までには接種を終えましょう。

※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ので、かかりつけの医師とよく相談してください。



### インフルエンザ 予防対策

#### ①外出後のうがい・手洗い

うがい・手洗い共にとっても効果があります。うがいをお茶や紅茶でするとウイルス殺菌の効果があると言われています。

#### ②適度な湿度の保持・空気の入れ替え

部屋に洗濯物を干したり、暖房器具を使い、室温20~24度、湿度50~60%で設定しましょう。

#### ③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

バランスの良い食事をとり、早めに寝て体力をつけましょう。

#### ④不必要に人混みに入らない

人混みは避けたり、マスクを着用するなど工夫しましょう。



### ☆うがいの練習ポイント☆

- ・お手本を見せる
- ・水を飲んでから「ペー」と言いながら吐き出す真似をする。
- ・一旦、口の中に水を貯めて「ペー」と吐き出す。
- ・貯めた水を両側の頬で同時に動かし、吐き出す。
- ・貯めた水を左右の頬を交互に動かし、吐き出す。



- ・フクフクうがいのできたら始めましょう！！
- ・水を口に含んで上を向く。
- ・上を向いたまま、口を空けて息を出す。(ゴロゴロと軽い音がするくらい)
- ・誤嚥などがなければ、息を吐く力を強める。

お風呂に入った時に練習すると良いですよ！！

## 11月の健診のお知らせ

●4か月児健診(受付 9:00~10:30)

毎週火曜日: 5、12、19、26日

●1歳6か月児健診(受付 12:50~14:00)

毎週水曜日: 6、13、20、27日

●3歳児健診(受付 12:50~14:00)

毎週木曜日: 7、14、21、28日

場所: 保健所・保健センター

(中野町字中原「ほいっぴ」内)

問合せ先: ☎39-9153

※対象者の方には、ご自宅へ健診日の1か月前に健診票を郵送します。

ご案内の日時に健診を受けてください。

## メタボ予防は若いうちからがカギ

季節もすっかり秋らしくなってきました。

国保年金課・管理栄養士の白柳です。今回は食欲の秋にこそ気を付けたい簡単！メタボ予防についてお伝えしたいと思います。

人には「基礎代謝」といって生命活動を維持する為、勝手に燃えてくれるエネルギーがあります。その基礎代謝は加齢と共に徐々に低下します。その為、10代、20代の頃と同じ食事や間食、飲酒をしていると勝手に体重は増加！気付いたらメタボに…そうならない為に、若い頃からの予防が大切です。

そこでお勧めなのが、野菜をたっぷり摂ること！『副菜(野菜・海藻・きのこ)は1日小鉢5杯食べる』『最初に副菜から食べ始める』季節の野菜を取り入れてメタボを寄せ付けない健康な体づくりを今のうちから始めましょう！

そして毎年、健診も、お忘れなく受診をお願いします。

【お問合せ】国保年金課 特定健診グループ 電話: 51-2262