

# 新型コロナ感染症とインフルエンザ

2020年



# 保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

昨年のインフルエンザ感染症の発生状況は、8月に2人、9月に3人インフルエンザA型が発生していましたが、今年にはインフルエンザ感染の報告はありません。今年には新型コロナウイルス感染症が流行しており、これからの季節はインフルエンザ感染症の流行も懸念されます。インフルエンザワクチンの予防接種をして、体を守っていきましょう～♪

## インフルエンザは、

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。

【事例】新型コロナ感染症は、発熱がなくても(最高37.2度)、全身の倦怠感、咳の症状があり、身近にコロナ感染症と診断された方がいたのでPCR検査を受けると、陽性反応あり。10日間の入院生活となったケースがありました。(知人からの情報)

このように、新型コロナ感染症なのか、インフルエンザ感染症なのか、判断が難しいので、発熱した日は食事・水分摂取が出来ているなら、ご家庭での経過観察をしていただき、ぐったりしていたり、ひどい咳き込みの症状があるようなら、すぐに病院受診をおすすめします。

これから寒い季節になります。身体が冷えると抵抗力が低下するので、睡眠・食事・身体を動かして、生活リズムを整えて免疫力UPしていきましょう～♪



## ★お知らせ★

11/19(木) 歯科健診(全園児)10時～  
11/27(金) むし歯なし表彰式(園児)



## インフルエンザの予防接種は10月から始まっています★

### 予防接種をうけてから・・・

- ・インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度
  - ・その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間
  - ・より効果的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前に予防接種を受けるといいでしょう。
- ※子どものインフルエンザワクチンの予防接種は2回必要です。病院の先生と相談して調整して下さい。

登園基準:①発症日(0日)から5日間を経過している。

②かつ、3日間は平熱であること。

→はやくて7日目登園可能

③登園願(朝・晩の体温の記録が必要)

## 10月の感染症(9/27~10/28)

- ・発熱.....13人(保護者へ連絡したケース)
- ・溶連菌感染症...ばんだ組(1人)、きりん組(1人)
- ・RSウイルス感染症...りす組(1人)、ばんだ組(1人)

## じゃが芋苗植え(ばんだ・/ア組)

ジョイジョイ広場にある畑にじゃが芋の苗植えをしました。水やりやお世話を頑張って美味しいじゃが芋を育てたいです!じゃが芋が出来たら、カレーがいいな～とかポテトフライがいいな～とかみんな楽しそうに話していました。



愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

## 11月の献立のポイント

- ・白菜やさつま芋、柿やりんご、みかんこの時期に美味しいお野菜、果物を取り入れています。秋の実りに感謝していただきます。
- ・スープカレーやポトフ、シチューや鮭のちゃんちゃん焼き、煮物など美味しい秋メニューを取り入れています。
- ・子供たちの成長に伴い活動量も増えてきたので全体重を多くしています。



## おすすめレシピ

### 人気のお豆腐ブラウニー

卵や乳製品を使っていないのでアレルギーがある子も食べれます!また、ドライフルーツの甘味を生かして、お砂糖が控えめでココア風味の優しい味になっています。子供達から『お豆腐は白なのになんで黒いの～?』『チョコレート塗って作ったの?』『いい考えだね!』などとてもいい質問・意見がきました。色々な事を感じながら食べ物に興味を持てる事はいいですね!



## 身体を温める食べ物を食べて

## 季節の変わり目を元気に過ごしましょう!

肌寒くなって体調を崩しやすい季節になりました。身体を温める根菜類やネギ類、生姜、にんにく、肉、魚を食べて免疫力を高めましょう! 熱がある時や風邪をひいたときは、うどんや雑炊など消化の良い物がおすすめです! 旬の美味しい物を食べて十分な睡眠をとり、元気に過ごしましょう!

