



日中の暑さも落ち着き、朝夕の冷え込みも増してきました。寒さに負けずに積極的に戸外で遊んだり散歩をしながら、秋から冬への季節の移り変わりなど、自然を感じて楽しみたいと思います。引き続き、手指消毒をこまめに行いながら、感染症の予防に努めたいと思います。

**注意 流行しはじめています！！**

## ◎ マイコプラズマ肺炎

### どんな病気...

マイコプラズマという菌が肺炎に感染して起こる呼吸器の感染症

### 症状は？

発熱、全身のだるさ、頭痛、痰を伴わない乾いた咳・長引く咳

### 風邪との違い...

鼻水や鼻づまりといった鼻の症状が少ない。最初は風邪とよく似ていて、発熱、頭痛、全身のだるさなどの初期症状が現れ、風邪ともコロナとも、インフルエンザとも見分けが付きづらい。その後咳が出始める。

### 長引く咳は要注意。こんな時には早めの受診を！

- 風邪と診断され、解熱しても咳が全然治まらない。
- 『3週間』以上続く咳が、風邪の咳とマイコプラズマの咳を分ける目安。



県内においても、マイコプラズマやインフルエンザの患者数は増加傾向です。感染者が触れたものを完全に避けることはできないため、手についたウイルスをしっかりと洗い流すことが大切です。帰宅時や食事の前など、こまめな手洗い・うがいを習慣にしましょう。

**11月〇日は、いい〇〇の日！！**

**11月8日** は <sup>1 1 8</sup> いい歯を守ろう

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。奥歯のすき間や歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

### ❀ 歯磨きのコツ ❀

- 😊 上の前歯と上唇つなぐ上唇小帯にブラシを当てないようやさしく磨く
- 😊 口の奥を見るときは口の端を引っ張るのではなく指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



## ◎ インフルエンザ



急に高熱が出て、ぐったりとして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。

### 症状は？

38℃以上の**急な発熱**、筋肉痛、関節痛、頭痛、鼻水、のどの痛み、下痢、嘔吐

## Q&A インフルエンザって??

Q. インフルエンザはアルコール消毒で防げる？

A. 消毒には加熱(80℃、10分以上)、塩素系消毒液 70%以上のものが有効です。

Q. インフルエンザウイルスは洗濯でつりますか？

A. 通常の洗濯、洗浄で除菌できるので、分けて洗わなくても大丈夫です。

**11月12日** は <sup>1 1 1 2</sup> いい皮膚を守ろう

気温が下がると湿度が低くなるため、肌が乾燥しやすくなります。お風呂上がり・登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

### ❀ 冬のあせも ❀

- 原因 ○冬の厚着
- 暖かすぎる部屋



冬用の服は体温が下がらないように保温性・防寒性に優れています。そのため、汗をかいてしまうと乾きにくく、体が蒸れやすくなります。蒸発しない汗の成分などが汗管に詰まり、周囲の肌が炎症を起こしてしまうことで、あせもができてしまいます。