



ほけんだより

令和5年 10月
美保里こども園

お散歩が楽しい季節です。冷え込む朝には厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の活動では意外に汗をかきます。上着で調節できるような服装で、登園をお願いします。

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、水分をしっかり取る
- 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 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！

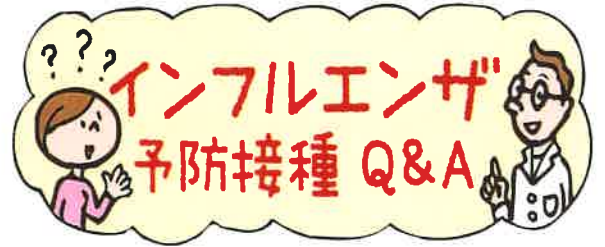


インフルエンザと かぜの違い

| インフルエンザ | | かぜ |
|---------------------|--------|--------------------|
| インフルエンザウイルス | 原因 | 細菌、ウイルス |
| 冬から春に多い | 時期 | 一年を通して |
| 全身症状 | 病気の始まり | 鼻水、くしゃみ |
| 38～40℃ | 熱 | 37～38℃くらい |
| 大流行することもある | 感染 | インフルエンザと比べると感染率は低い |
| 肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など | 合併症 | 安静を守ればひどくなることは少ない |



インフルエンザでは、お医者さんの登園の許可が出るまでは、園をお休みします。保護者の方が記入した登園届けが必要です。



かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

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

Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。

Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

