



すくすくだより



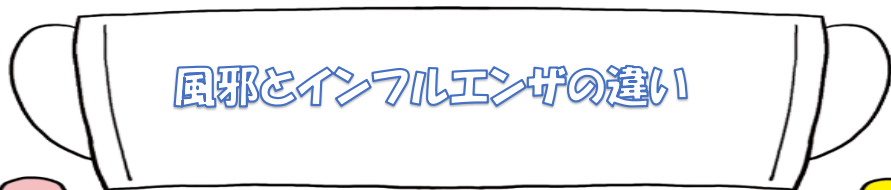
2021年10月号



朝晩涼しくなり、秋風を感じる季節になりました。日中との温度差から体調を崩しやすくなります。調節しやすい服装にしたり、規則正しい生活習慣で体調を整え、元気に秋を満喫したいですね。

今月はインフルエンザ対策についてです。インフルエンザはまだまだ先・・・と思っていませんか？今月から予防接種の受付を開始する病院も多いかと思えます。コロナも油断できない昨今、インフルエンザ、コロナ対策どちらも万全にしておきたいですね。

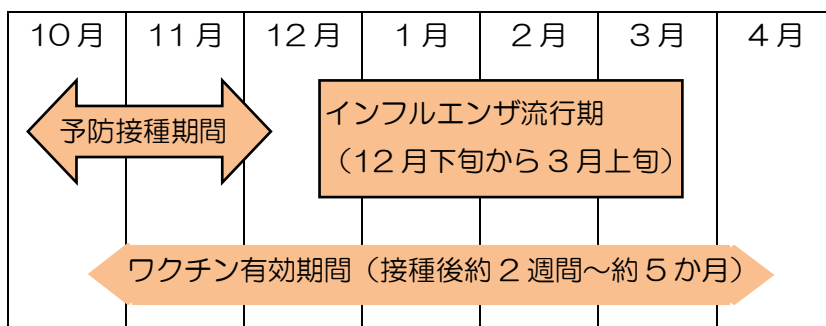
早めの対策でインフルエンザ予防！



風邪とインフルエンザの違い

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	比較的ゆっくり
症状	高熱、強い頭痛、関節痛、全身倦怠感など激しい全身症状	喉の痛み、鼻水、鼻づまり、咳、発熱など
期間	5日程度激しい症状が続く	比較的短期間
流行期	12月～3月に流行のピークがある	一年を通して感染する可能性がある

予防接種 いつ接種するのが効果的？



※12歳以下のお子さんは2回接種が基本です。また、1回目と2回目の接種期間を3週間～4週間あけると、より有効な予防効果が得られるとされています。2回目の接種を、12月初旬には終えるような計画を立てることをお勧めします。

早めの対策！しっかり予防！

① 外出後のうがい・手洗い・手指消毒

こまめなうがい手洗いはとても効果があります。うがいできない小さなお子さんはこまめに水分を摂り、喉を潤しておくことも効果的です。また、手洗いができない時など、アルコールによる手指消毒も便利な予防対策ですね。

② 適度な湿度の保持と換気

インフルエンザウイルスは湿度を嫌います。加湿器や洗濯物の部屋干しなどで、湿度50%～60%を確保するようにしましょう。

③ 人混みを避け、「密」の回避

人混みを避けると共に、外出の際、マスクをすることはとても効果的です。しかし、2歳未満のお子さんは窒息の危険も伴う為、マスク着用は不要です。自分でつけ外しができる、息苦しさなどを訴えられることがマスク着用の目安となります。小さなお子さんには、人混み回避が一番の予防策ですね。

④ 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、早めに寝てゆっくり体を休めるようにしましょう。規則正しい生活習慣は免疫を高め、ウイルスを寄せ付けない丈夫な体を作ってくれます。

10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 12:45～14:00)

毎週水曜日：6. 13. 20. 27日

☆3歳児健診 (受付 12:45～14:00)

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】☎39-9160 (こども保健課)

※対象者の方には、ご自宅へ健診日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。変更する場合は、必ず事前にご連絡ください。

昨年、新型コロナウイルスの感染予防対策をみなさんがしっかり行っていた甲斐あって、インフルエンザの流行も同時に防ぐことができました。毎年必ず聞く、インフルエンザによる「学級閉鎖」も、昨年は耳にすることがなかったのではないのでしょうか。つまり、インフルエンザの感染・流行も防ぐことができるのです。ワクチン接種は感染を防ぐものではありませんが、インフルエンザ脳症などの重症化を防ぐ効果があります。できる感染予防対策をしっかり行い、健康的に流行期を乗り越えましょう！