



12月は発表会、クリスマス会などお子さんにとっては楽しいことの連続の日々ではないでしょうか。しかし空気は乾燥し、気温も下がり様々な感染症のウイルスが活発に活動する季節になってきました。

今回はこれからの時期に流行しやすい「インフルエンザ」を中心に、感染症予防の基本をお話しします。しっかり感染症予防をして、年末年始の長期休暇をご家庭で楽しく過ごしましょう。



# インフルエンザ 症状の違い!?



# 近づいてます!



インフルエンザはかぜと違い、症状も重く、感染力も強いです。そのため、抵抗力の低い乳幼児や高齢者では命にかかわることもあるので、しっかりと予防したいものです。

	インフルエンザ	かぜ
初期症状	発熱、寒気、頭痛	鼻水、せき、くしゃみ、 のどの痛み
主な症状	発熱、筋肉・関節痛	鼻みず、鼻づまり
症状のでるところ	全身	部分的
発熱の程度・期間	38~40℃の高熱 3~4日間	微熱または 高くても38℃程度
合併症	気管支炎、肺炎、 細菌性脳炎・脳症	まれ
ウイルスの種類	インフルエンザウイルス	アデノウイルス コロナウイルス RSウイルス など...

## 12月の健診日程のお知らせ

4か月児健診 (受付 9:00~10:50)  
2・9・16日  
1歳6か月児健診 (受付 12:50~14:00)  
3・10・17・24日  
3歳児健診 (受付 12:50~14:00)  
4・11・18・25日  
場所 母子保健センター  
(「ここにこ」の隣)

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。



# 予防方法!



インフルエンザをはじめ様々な感染症予防の基本は、「原因となるウイルスを体に入れないこと!」「抵抗力を高めること!」です。

### ①流行時期は人ごみを避け外出時にはマスクをし、帰宅後は手洗い・うがいをする

人ごみでウイルスに感染してしまうことが多いので、帰宅後は石けんと流水で手を洗い、のどに付いたウイルスをうがいで落としましょう。しかし、楽しいイベントの多い冬場に人ごみに行かずに過ごすことは難しいですね。そのため、外出時はなるべくマスクをつけましょう。

### ②栄養と休養をとる

十分な睡眠とたんぱく質、ビタミンなどの栄養素は体力・抵抗力を高めます。バランスの良い食事を心がけましょう。

・たんぱく質: 体に抵抗力をつけ、粘膜を作ります。

肉類、魚介類、卵、乳製品、豆類、大豆製品

・ビタミンC: 粘膜の細胞をしっかりくっつけ、ウイルスを防ぎます。

柑橘類、柿、イチゴ、いも類、緑黄色野菜

・ビタミンA: 粘膜を丈夫に保ちます。

うなぎ、卵黄、レバー、緑黄色野菜

・ビタミンB1: 糖質を早くエネルギーにするのを助けます。

豚肉、レバー、玄米、麦、大豆、豆類、ごま



### ③インフルエンザの予防接種を受ける

効果の出るまでに約2週間かかりますので、インフルエンザが流行し始める12月前頃までに接種するのが望ましいです。

※原料の一部が鶏卵のため、卵アレルギーの方は接種を見合わせるか、お医者さんと相談してください。

### ④適度な温度、湿度を保つ

ウイルスは乾燥を好み活発に活動します。活動を弱めるには加湿器を活用したり、濡れたタオルを部屋に干したりして部屋の湿度を保ちましょう。また、定期的に室内の換気もしましょう。

