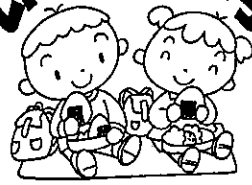


# すくすくだより

明 照 保 育 園

21年10月号



朝夕の冷え込みもみられ、秋らしくなってきました。秋は、芸術の秋、読書の秋、味覚の秋といわれるように色々なことにチャレンジするのにぴったりの季節ですね。

これから気温が下がり空気も乾燥し、色々な感染症も流行するのに備え、今の時期からよく食べ、よく遊び、よく寝て、体力づくりをしましょう。



## どんなインフルエンザが流行してるの？

インフルエンザには、A型、B型、C型の3種類があります。A型インフルエンザはトリ、ブタ、ウマなどの色々な動物にも感染し、144種類もの小さい分類ができると言われています。B型は2種類、C型は1種類のみでヒトにしか感染しません。

インフルエンザウイルスは遺伝子や表面の構造を少しずつ変えています。そのために何度もインフルエンザにかかってしまいます。特に144種類もあるA型は小さな変化を繰り返し、十～数十年に1回ほど自動車で例えるとフルモデルチェンジし、見た目も性能も大きく違うウイルスとなり、私たちヒトに免疫がないため大流行したり、多くの人が重症化してしまいます。これが、今回言われる「新型インフルエンザ」で、ほとんどの方が免疫を持っていないため、通常のインフルエンザに比べると、感染が拡大しやすく、多くの人が感染することが考えられます。

症状としては、突然の38℃以上の高熱、咳、のどの痛み、だるさ、筋肉・関節痛などの全身の症状が見られます。現在流行しているインフルエンザは季節性インフルエンザの症状に加えて、下痢などの消化器症状が多いと言われています。

感染して発症するまでの期間（潜伏期間）は1～3日で、症状は4～5日続き、回復には7～10日かかります。ウイルスが体から出る期間は発熱の少し前から、解熱後1～2日程度です。

感染経路は通常のインフルエンザと同じで、咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む飛沫感染、目、鼻や口などの粘膜からの接触感染が考えられています。

また、インフルエンザに限らず感染症の予防方法は「手洗い」「うがい」でウイルスや菌を体に入るのを防ぐことです！

特に「帰宅後」、「食事の前」、「人ごみの中にいた後」には念入りに「手洗い」「うがい」をしましょう。

そして一番の基本は、十分な栄養と睡眠をとり規則正しい生活習慣を身につけ、抵抗力を高めることがとても大切です。

加えて、周囲の思いやりとして『咳エチケット』をお願いします。咳やくしゃみ等の症状のある場合にはマスクをしましょう。



## 手あらいの「キ☆ホ☆ン」

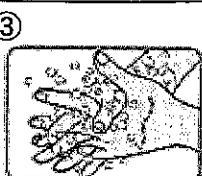
石けんをしっかりと泡立て、15秒を目安に水で石けんをしっかりと流しましょう。



① 石けんをつけ、手のひらをこすり、よく泡だてる



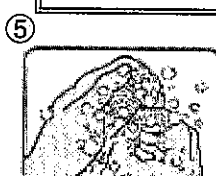
② 手の甲を片方の手のひらでこする（両手）



③ 指を組んで両手の指の間をこする



④ 親指を片方の手でつつみ、こする（両手）



⑤ 両手の指先をこすりあわせ、爪の汚れをとる



⑥ 両手首まで丁寧にこする

## 10月の健診日程のお知らせ

4か月児健診（受付 9:00～10:30）

6・13・20・27日

1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

7・14・21・28日

3歳児健診（受付 12:50～14:00）

1・8・15・22・29日

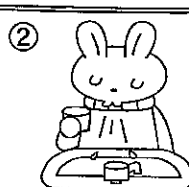
場所 母子保健センター  
（「ここにこ」の隣）

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、案内の日時に健診を受けてください。

## うがいの「キ☆ホ☆ン」



① 水又はぬるま湯を口の半分～1/3 入れます。



② 口の中の食べ物のかすを「グチュグチュ」と強くゆすいで取り除きます。



③ 水又はぬるま湯を口の半分～1/3 入れ、「ガラガラ」とのどをゆすぎます。

※1～2回くらい

※1回15秒くらい、2回くらい