



# すくすくはよい



明照保育園



早いものでもう11月。11月7日は立冬です。この日から暦の上では立春前日（節分の日）まで冬にあたるそうです。朝・晩は肌寒く、そろそろ冬の気配を感じる時期です。一日のうちの寒暖差が激しいと、体調を崩しやすくなります。記憶に新しいと思いますが、2011年～2012年に流行したインフルエンザは猛威を振るい、子どもへの発症割合が高く、学級閉鎖になる地域がとても多くありました。インフルエンザにかからずに過ごすためにも、しっかり！早めの！予防対策をしましょう。



## インフルエンザに負けるな！！

インフルエンザの初期症状があらわれる前の潜伏期間や、熱が下がった後の数日間は一見症状がないように見えますが、インフルエンザのウイルスは体内に存在し、咳やくしゃみ、会話を通して空気中に飛散するため、気づかないうちに感染が広がります。

まずは、風邪とインフルエンザをよく区別し、それぞれに対応しましょう。

### インフルエンザと風邪の違い？

	インフルエンザ	風邪
ウイルス	インフルエンザウイルス	ライノウイルス アデノウイルスなど
伝染力	強い	それほど強くない
感染から発症まで	急に高い熱が出る 潜伏期間は1～3日	熱が出るときは徐々に出る。（出ないこともあります）
主な症状	特徴	急な発熱と倦怠感、筋肉痛、目の充血、なみだ目が見られるなど全身に症状が及ぶ。
熱	突然の高熱（38℃以上）	微熱
咳	発熱などの全身症状に引き続きみられることが多い	中期～後期にみられることが多い
悪寒	強い	弱い

### 予防接種

接種回数：2～4週間間隔で2回

時期：遅くとも2回目を12月前半までに受ける  
効果：約6ヶ月続く

※ワクチンを接種しても、インフルエンザにはかかることがあります、軽く済むため積極的に接種しましょう。



### 11月の健診日程のお知らせ

★4か月児健診（受付 9:00～10:30）

火曜日：6、13、20、27日



★1歳6か月児健診（受付 12:50～14:00）

水曜日：7、14、21、28日



★3歳児健診（受付 12:50～14:00）

木曜日：1、8、15、22、29日



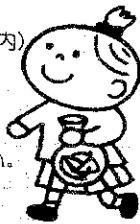
【場所】保健所・保健センター

（中野町字中原「ほいっぷ」内）

【電話】39-9153

対象者の方には、ご自宅へ健診日の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。



### ノインフルエンザの予防

#### ①栄養をとり、ゆっくり休む

普段からバランスの良い食事をとり、夜は早めに寝て十分な休養をとろう。体力や抵抗力が高まります。



#### ②人ごみは避ける

ウイルスは人ごみが大好き。人から人への感染だからこそ、無駄な外出は控え、人ごみは避けましょう。

#### ③適度な温度や湿度を保つ

ウイルスは低温低湿を好むため、空気が乾燥するとかかりやすくなります。乾燥により、のどや鼻の粘膜の防御機能が低下するため、外出時はマスクをしたり、室内では加湿器などを上手に使いましょう。



#### ④外から帰ったら手洗い・うがい

せっけんで手を洗うことでウイルスがうつるのを防ぎます。

うがいは、のどの中についたウイルスを外に出し、また湿り気を保ちます。



### お父さん、お母さんへ メタボ予防は早いうちからがカギ！

こんにちは。こちらに初めて掲載させていただきます。

国保年金課で管理栄養士をしております白柳と申します。

突然ですが、皆さん、「特定健康診査（メタボ健診）」はご存知でしょうか？健診内容の一つである腹囲測定は、おへそ周りが男性85cm、女性90cm以上だと「内臓脂肪」が溜まっている可能性が高いと言われています。内臓脂肪は生活習慣病を引き起こす元になり得る恐いもの！若いうちから野菜をたっぷり食べる、なるべく体を動かすなどの習慣づけをしておく。これだけでも生活習慣病予防になります。

お子様や家族の健康にもつながりますね！

【お問合せ】～メタボを予防・改善のお手伝い～

国保年金課 特定健診グループ：電話 51-2262

