

# すくすくだより

2015年11月号

明 豊 保 育 園



今年も残すところ、あと2か月になりました。一年一年が本当に早く過ぎていきます。なんとなくせわしない年末が迫ってきていますが、あせらず安全に日々の生活を送りましょうね。

さて、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）まで冬にあたります。朝・晩は肌寒くそろそろ冬の気配を感じます。一日のうちの寒暖差が激しく体調を崩しやすい時期ですので、体調管理をしていきましょう。

この時期は毎回「インフルエンザ」について掲載しています。早めに対策をとり、しっかり予防しましょう。

## インフルエンザ かからない!! うつさない!!

### インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発症	急激	比較的ゆっくり
主な症状	高熱、強い頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感など 激しい全身症状	のどの痛み、鼻水、鼻づまり、くしゃみ、咳、発熱など
初期症状	悪寒、頭痛、高熱（突然起こることが多い）	鼻やのどなどの乾燥感、くしゃみなど
期間	5日程度激しい症状が続く	比較的短期間
流行時期	12月～3月に流行のピークがある	一年を通して感染することがある

### ★早めの対策、しっかり予防★

#### ①外出後のうがい・手洗い

うがい・手洗い共にとっても効果があります。うがいをお茶や紅茶でするとウイルス殺菌の効果があると言われています。

#### ②適度な湿度の保持・空気の入れ替え

部屋に洗濯物を干したり、暖房器具を使い、室温20～24度、湿度50～60%で設定しましょう。

#### ③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

十分な睡眠とたんぱく質、ビタミンなどの栄養素は、体力や抵抗力を高めます。バランスの良い食事をとり、早めに寝て体力をつけましょう。

◎たんぱく質：丈夫な体を作ってくれる

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など

◎ビタミンA：粘膜を潤し、保護してくれる

にんじん、かぼちゃなどの緑黄色野菜

◎ビタミンC：ウイルスと闘う白血球を活性化  
野菜・果物・いもなど

◎発酵食品：腸を健康に保ち、免疫力が高まる  
納豆・ヨーグルトなど

#### ④不必要に人混みに入らない

人混みを避けたり、マスクを着用するなど工夫しましょう。

### 予防接種 いつ接種するのが効果的?

10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月
← 予防接種期間 →		インフルエンザ流行期 (12月下旬から3月上旬)				
ワクチン有効期間 (接種後約2週間～約5か月)						

13歳未満のお子さんは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言われます。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。

### 危険度の高いインフルエンザ合併症

合併症はインフルエンザの症状が重症化した時にかかる可能性があります。子どもは抵抗力が弱いので、命にかかわる合併症を起こしやすくなります。

合併症	症状
インフルエンザ脳炎・脳症	脳に炎症を起こし、ぐったりしたり、意識障害、けいれんなどの症状が出る。
中耳炎	ウイルスが中耳に侵入し炎症を起こし、中耳にうみがたまり耳がひどく痛みます。
熱性けいれん	熱があがった時に手足が突っ張り、全身にけいれんが起き意識がなくなります。
肺炎	ひどい咳が出て、いつもより荒い呼吸で、息苦しそうにします。
気管支炎	軽い咳から、痰が絡んだ咳になります。

子どもの場合は、症状の進行が早く、急変しやすいので、合併症が疑われたら、早めに医師の診断を受けましょう。



### 11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：10、17、24日
- 1歳6か月児健診 (受付 12:50～14:00)  
毎週水曜日：4、11、18、25日
- 3歳児健診 (受付 12:50～14:00)  
毎週木曜日：5、12、19、26日

場所：保健所・保健センター  
(中野町字中原「ほいっぷ」内)  
問合せ先：☎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。