



# すくすくだより



2023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。

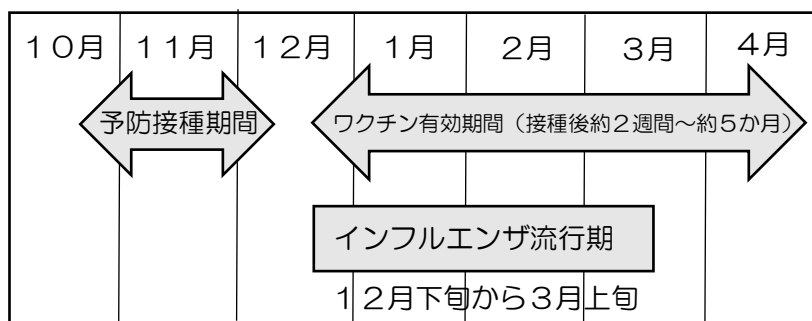
今月はインフルエンザ対策についてです。今月から予防接種の受付を開始する病院も多いかと思えます。新型コロナウイルス5類移行に伴い、今年度は子どもたちの様々な感染症流行のニュースがとびかっていますね。インフルエンザに関しても昨年から流行し、長い時期感染の情報があつたかと思えます。今年も大流行の恐れがあります。予防対策をしっかりと行い、健康的に過ごせるようにしましょう。

## 必見！インフルエンザ予防対策！



### ①予防接種を受けましょう

インフルエンザの予防で一番効果的なのが、ワクチンの予防接種です。ワクチンには、**インフルエンザに感染しにくくなる**という働きと、**感染しても重症化を防ぐ**働きがあります。子どもの場合は2回接種が標準です。接種してから2週間以上経過しないと効果が現れない為、流行期に入る前に計画的に接種するようにしましょう。アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。かかりつけ医にご相談ください。



### ②うがい・手洗い・手指消毒をしましょう

こまめなうがい手洗いを心がけましょう。うがいが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が最も効果的**です。

### ③適度な湿度の保持と換気をしましょう

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。また、**1時間ごとに5分程度換気**をすることも大切です。換気をしたら、また湿度を上げるようにしましょう。

### ④十分な睡眠とバランスのとれた栄養摂取を心がけましょう

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**は免疫力を高め、ウイルスを寄せ付けない丈夫な体を作ってくれます。

### ⑤人混みを避け、「密」の回避に努めましょう

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です。小さなお子さんには、**人混み回避が一番の予防策**ですね。

### 気をつけて！インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。そして、予防するためにも、インフルエンザワクチンの予防接種を受けておくと安心ですね。



今年は季節に関係なく様々な感染症が流行する傾向にあります。ここ数年の感染予防対策によって、守られてきた子どもたちも、新型コロナウイルス5類移行に伴い、感染したことがない病気になることが増えたように感じます。インフルエンザに関しても、子どもたちにとっては本当に脅威のウイルスです。できる限りの感染予防対策を行い、流行期を乗り切れるようがんばりましょう！



### 10月の健診のお知らせ

☆4か月児健診 (受付 9:00～10:15)

毎週火曜日：3. 10. 24. 31日

☆1歳6か月児健診 (受付 12:45～14:00)

毎週水曜日：4. 11. 25日

☆3歳児健診 (受付 12:45～14:00)

毎週木曜日：5. 12. 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：☎39-9160 (こども保健課)

※対象の方には、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。

豊橋市保育課 こじかこども園 病児保育室 保健だより  
2023年10月1日 ☎25-0528