



すくすくだより



2024年10月号



日中は汗ばむ日もありますが、朝晩は肌寒さを感じるようになってきましたね。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い、うがい、衣服の調節などで病気を予防していきましょう。

さて、10月といえば、各病院でインフルエンザの予防接種予約が始まる時期です。まだまだ実感がないインフルエンザですが、正しい予防対策をしっかり行うようにしましょう。



インフルエンザ予防対策！



☆うがい・手洗いをしましょう！

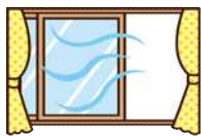
食事前、帰宅時など手洗いうがいを必ず行う習慣を身につけましょう。うがいが難しいお子さんはこまめな水分補給をすることで、喉が潤いウイルス予防には十分効果的です。

☆バランスの良い食事・睡眠をしっかりとりましょう！

免疫力が低下してはインフルエンザウイルスには勝てません。規則正しい生活こそが何よりの予防策です。

☆部屋の換気を行い、湿度を十分確保しましょう！

インフルエンザウイルスは乾燥が大好きです。最低でも湿度60%は確保しましょう。喉が潤った状態も乾燥予防になります。喉が渇かなくても、水分をこまめに摂ることでウイルスの吸着を防ぐことができます。



☆予防接種を受けましょう！

予防接種を受けることで、インフルエンザにかかりにくくなるだけでなく、発病しても重症化（肺炎、脳炎、脳症など）を防ぐことができます。接種してから、2週間以上経たないと効果が現れない為、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。

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)						



インフルエンザ脳症はとても怖い合併症です。意識障害、けいれん、異常な言動・行動が主な症状です。予防接種で防ぐことができます。予防接種予約はお早めに！



インフルエンザかな？

インフルエンザの特徴

- ・進行が速い
- ・38.0℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



発熱後すぐの検査では陰性になる場合がある為、発熱後12時間経過してからの検査が確実です。

インフルエンザは発症から5日を経過し、尚かつ解熱してから3日を経過するまで登園停止です。

例えば・・・

月	火	水	木	金	土	日	月	火
0日	1日	2日	3日	4日	5日			
発熱	受診 陽性	発熱	発熱	解熱	0日 1日	2日 3日		登園 開始

免疫力 up↑は最強！！



免疫力とは、感染・病気・望まない侵入生物を避ける為に必要な自己防衛システムです。免疫力が低下すると、風邪をひきやすくなる、口内炎がよくできる、疲れやすくなるなどの症状が現れます。では、免疫力を高めるには何をすればいいのでしょうか？

- ①腸内環境をよくする ②体温を上げる（適度な運動） ③よく笑う ④熟睡する など

日中、元気に外で遊び、適度な疲れで早く眠くなり、熟睡し、朝スッキリ目覚め朝ごはんを食べる。毎朝排便をすることで腸内がスッキリ！生活リズムを整えると免疫力が高まり、強い体を獲得できるのです。



～こども保健課からお知らせ～

乳幼児健康診査の対象の方へは、健診日の1か月前頃に、日時を指定した健康診査票を送付します。詳しくは、豊橋市ホームページをご参照ください。

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室

保健だより 2024年10月1日 ☎25-0528