

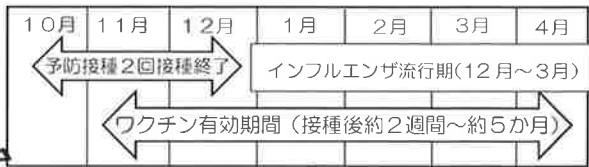


秋の風を感じられるようになり、朝晩日中との寒暖差に風邪をひきやすい時期となりました。また、今年はコロナ禍の中でのインフルエンザ対策が大変重要となってきます。予防対策を万全にし、流行する時期を元気に乗り越えたいですね。

インフルエンザ！早めの対策！しっかり予防！！

☆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週間以上たないと効果が現れないため、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、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。医師とよく相談してください。



インフルエンザ？と思ったら...

☆診察して確認を

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時間経過してから検査、もしくは再度検査をして確認しましょう。

☆脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

☆熱が下がって3日間は登園停止

インフルエンザは発病してから5日を経過し、尚且つ解熱して3日を経過するまでは登園停止です。家庭内感染を防ぎつつ、この期間をご家庭でゆっくり療養して下さい。



10月の健診のお知らせ

- ◇4か月児健診(受付 9:00~10:45)
毎週火曜日: 6, 13, 20, 27日
- ◇1歳6か月児健診(受付 12:45~14:00)
毎週水曜日: 7, 14, 21, 28日
- ◇3歳児健診(受付 12:45~14:00)
毎週木曜日: 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)
- 【問合せ】☎39-9153 (こども保健課)

※対象者の方には、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下さい。変更する場合は、必ず事前に連絡下さい。現在、新型コロナウイルス感染症対策の為、健診対象年齢をずらしております。ご了承ください。

☆うがい、手洗いをしましょう！

帰宅時、食事前など手洗いうがいを必ず行いましょう。外出先で手洗いができない場合など、アルコール消毒も効果的です。うがいが難しいお子さんでも、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があります。

☆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60%程度は確保しましょう。喉が常に潤った状態であることも乾燥予防になります。喉が渇かなくても、こまめに水分を摂ることでウイルスの吸着を防ぐことができます。

☆規則正しい生活で免疫力を高めましょう！

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！バランスの良い食事、早寝早起き、良質な睡眠をたっぷり摂ることで免疫力アップにつながります。

★インフルエンザウイルスには様々な型のウイルスがあり、一度インフルエンザに感染したからといって、もうかからないというわけではありません。A型、B型両方にかかったり、B型に2回かかったという方もいるのではないのでしょうか。潜伏期間は1~2日と短く、突然の高熱、強い頭痛、全身倦怠感などが主な症状です。中には、嘔吐や下痢、腹痛を伴うものもあつたり、熱が出ない、微熱程度という場合もあります。今年は、新型コロナウイルスの流行により、インフルエンザと新型コロナとの区別が大変難しいと言われてています。また、インフルエンザの検査で陰性が出ても安心が得られないのが現状です。インフルエンザにはワクチンがあり予防が可能です。予防接種を受けることでインフルエンザへの不安が軽減されます。また、上記に挙げた予防策は新型コロナウイルスにも効果的なものもあります。今、「新しい生活様式」として言われている、3密回避、ソーシャルディスタンス、マスク着用も両ウイルスに対し、大変効果的なことです。すべての予防策をしっかりと行い、健康的に過ごせるよう頑張らしましょう！

予防接種の予約はお早めに

豊橋市保育課 こしかこども園 病児保育室
保健だより 2020年10月1日 ☎25-0528

