

すくすくだより

2012年11月号

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多くありました。インフルエンザにかからずにご過ごすためにも、しっかり！早めの！予防対策をしましょうね。

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。(出ないこともある) |
| 主な症状 | 特徴 | 鼻水、くしゃみ、のどの 痛みが中心。比較的軽 度、症状は徐々に現れ る。 |
| | 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 |
| | 悪寒 | 強い |

♪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。



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もあります。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「ほいつぶ」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。

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怖いもの！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と、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

