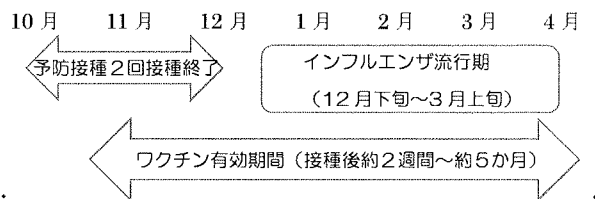


秋の風を感じられるようになり、朝晩日中との寒暖差に風邪をひきやすい時期となりました。そして、インフルエンザの予防接種も各病院で受付が始まる頃ですね。インフルエンザの予防対策を万全にし、流行する季節を元気に乗り越えたいですね。そこで、今回はインフルエンザについてお知らせしたいと思います。

ザ・インフルエンザ予防対策！

予防対策1 予防接種を受ける

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。



インフルエンザウイルスとは・・・

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。昨年もA型、B型両方かかり、B型に2回かかった、という方もいた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。子どもの感染は重い合併症(脳炎、肺炎、心筋炎など)にも注意が必要です。必ず受診し、診断してもらうようにしましょう。

予防対策2 加湿をしっかりと！

インフルエンザウイルスは『乾燥』が大好きです。適度な湿度(60%程)を保つようにしましょう。また、喉の乾燥も同様です。喉が潤っていると感染しにくいと考えられています。その為には細目なうがいと、水分補給が大切です。ガラガラうがいがまだできない小さな子どもでも、水分を細目に与えることで喉の乾燥を防ぐことができます。手洗い、手指消毒を併用することで、さらにウイルスの侵入を防ぐことができます。細目な手洗いうがいは、最強の予防対策です！

予防対策3 健康な体づくりをしっかりと！

インフルエンザだけでなく、様々な病気から体を守るのに大切なのが健康な体づくり！決して難しいことではなく、規則正しい生活をするだけでいいのです。3食しっかり食べること！早寝早起きで良質な睡眠をとること！日中、お日様の光を浴びて、適度に体を動かすことによって、食事もおいしく食べることができ、ぐっすり眠ることができるのです。

10月の健診お知らせ

- ◇4か月児健診(受付 9:00～10:30)
毎週火曜日：2, 9, 16, 23日
- ◇1歳6か月児健診(受付 12:50～14:00)
毎週水曜日：3, 10, 17, 24日
- ◇3歳児健診(受付 12:50～14:00)
毎週木曜日：4, 11, 18, 25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。

作者のつぶやき・・・

この時期になると我が家は洗濯物を室内に干し、湿度を確保します。また、喉は乾かないけれど意識をして水分をとるようにしています。小学生の我が子にも、必ず水筒を持たせ、放課の度に飲むよう声をかけています。加湿作戦が功を奏しているのか、私は今だかつて感染したことがありません。やはり、インフルエンザ対策には『加湿』が効果的かと実感しています。この記録を毎年更新できるように、予防対策1, 2, 3をしっかりと行っていきたいと思います。

豊橋保育課 こしかこども園 病児保育室
保健だより 平成30年10月1日 ☎25-0528