

すくすくだより

2019年10月号



日中は汗ばむ日もありますが、朝夕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るので、手洗い、うがい、衣服の調節などで風邪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い、罹患せず元気に冬を乗り越えていきたいですね。

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・うがいを必ず行いましょう。
手洗い後のアルコール消毒も効果的です。
うがいが多いお子さんでも、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的です。

★バランスのよい食事、睡眠をしっかり摂りましょう！

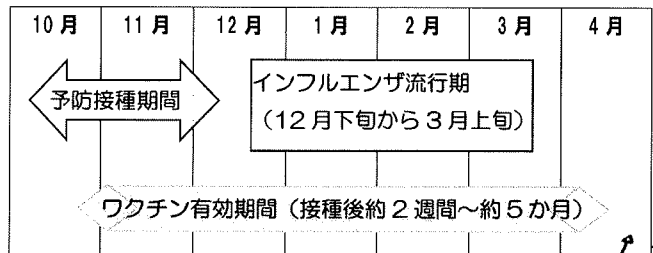
免疫力が低下してはインフルエンザウイルスには勝てません！規則正しい生活こそが何よりの予防法です。

★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。

★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。



インフルエンザ?と思ったら

◆受診して確認を

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時間経過してからの検査、もしくは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、この期間は家庭でゆっくり療養して下さい。



10月10日は目の愛護デー

「見る力」を育てるポイント！

- ・日中は光を浴び、夜は暗くして眠るなど、明るさ、暗さのメリハリある生活をしましょう。
- ・全身運動は眼球、視神経、脳の発達を促します。広い空間で体と目を動かす機会を作りましょう。
- ・止まっている物・動いている物、小さい物・大きい物、遠くにある物近くにある物、いろいろな物を見る体験が、目の良い刺激になります。
- ・スマートフォンの狭い範囲の平面画像を見続けることは、目の負担になります。また、テレビやゲームを凝視し続けることも視力低下につながります。テレビやゲーム、スマートフォンなどは時間を決めるといいですね。

インフルエンザの型や流行の仕方は、その年によって異なり、一昨年はA型、B型が同時に流行し、更にA型に2回感染したという報告もありました。昨年は、冬の間A型が流行し、春先になりB型が流行し始め、ワクチンの効果もなくなり、なかなか熱が下がらないという方もいたのではないのでしょうか。今年もどんな流行り方をするのかわかりませんが、極力人混みを避けたり、マスクをするなど感染予防をすることが大切です。

10月の健診のお知らせ

- ◎4か月児健診 (受付 9:00~10:30)
毎週火曜日: 1, 8, 15, 29日
- ◎1歳6か月健診 (受付 12:50~14:00)
毎週水曜日: 2, 9, 23, 30日
- ◎3歳児健診 (受付 12:50~14:00)
毎週木曜日: 3, 10, 24, 31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 (こども保健課)

※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下さい。変更する場合は、必ず事前にご連絡下さい。

豊橋市保育課 こしかども園 病児保育室

保健だより 2019年10月1日 ☎25-0528