



# すくすくだより



2007  
11月号

明照保育園

そろそろ発表会の季節になりました。おうちでも発表会のお遊戯を家族の方に見せてくれる場面が目につかびます。そして秋から冬にかけて気温も下がり肌寒くなりました。これからの時期は空気が乾燥し、色々な感染症が流行しやすくなります。「まだまだインフルエンザの予防接種なんて早いんじゃない?」と思われるかもしれませんが、もうインフルエンザとの闘いは始まっているのです。今回はこの時期から始めるインフルエンザ予防法を紹介します。

## 今からやると効果あり!?



## インフルエンザ予防法

### — そんなにこわいの? —

インフルエンザは急な **38℃以上の高熱**が特徴で、**だるさ、筋肉痛、関節痛などの全身の症状も強い**です。これらの症状はほとんどの場合、5日間ほど続きます。

特に抵抗力が弱い乳幼児のお子さんは、**気管支炎や肺炎を同時に引き起こしやすく、ひどくなると命に関わる脳炎や心不全を起こす**こともあります。



## 予防の基本

すべての感染症予防の基本は日常生活にあります。今からできることから始めましょう。

### ①うがい・手洗いを積極的にしましょう

体の中に入ろうとするウイルスをブロック!

### ②バランスのとれた食事と睡眠をとりましょう

バランスのとれた食事と十分な睡眠で抵抗力アップ!

### ③お部屋を十分に換気し、人ごみを避けましょう

インフルエンザウイルスは空気中に広がりやすく短期間に多くの人にうつります。

そうならないためにもお部屋の空気の入れ替えは十分して、人ごみをさげましょう。

### ④適度な温度と湿度を保ちましょう

インフルエンザウイルスは乾燥が大好き! インフルエンザウイルスの活動を弱めるには、加湿器を使用したり、濡れたタオルを部屋に干したりしましょう。



## 最も効果的!! 确实予防法 予防接種



予防接種は、健康な大人では **70~90%の確率でインフルエンザの発症を防ぐ**といわれています。また、**インフルエンザがひどくなるのを防ぐ効果**もあります。

インフルエンザは12~3月(例年のピークは1~2月)に流行します。予防接種の効果が表れるには約2週間かかるので、**11月中旬頃までには接種を終えるのがベスト**です。

予防接種には2回接種と1回接種(中学生以上)があり、2回接種する場合はそれぞれを1~4週間あけて接種します。

しかし、流行してから予防接種が無駄なわけではありません。確かに流行する時期までに予防接種の効果が高まっていなければインフルエンザにかかる可能性はありますが、かかった場合でも症状が軽くなります。

※予防接種の原料に鶏卵が使われているので、卵アレルギーがある、けいれんを起こしたことがある、熱がある場合には接種できないことがあるので、お医者さんと相談してください。

10月	11月	12月	1月	2月	3月
-----	-----	-----	----	----	----

第一回接種  
第二回接種

予防接種の有効期間

インフルエンザの流行期間

お医者さんに相談してね!



## 11月の健診日程のお知らせ

4か月児健診(受付9:00~10:50)

6・13・20・27日

1歳6か月児健診(受付12:50~14:00)

7・14・21・28日

3歳児健診(受付12:50~14:00)

1・8・15・22・29日

場所 母子保健センター

対象者には、ご自宅へ健診日の約1か月前に健診票が郵送されますので、この案内の日時に健診を受けてください。

豊橋市役所 保育課 保育グループ

保健だより

2007年11月1日