

保健だより 10月

えっ？もうインフルエンザ！？

一般的にインフルエンザは12～3月に流行すると言われていたりますが、実は市内ですでに流行している地域もあります。9月に、市内の高校がインフルエンザの集団感染により学級閉鎖があったようです。

インフルエンザを予防しよう

① 十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう

インフルエンザは免疫力が弱まっていると感染しやすくなります。普段から健康管理をしっかりとし、免疫力を高めておきましょう。

② 手洗いうがいを徹底しよう

毎日様々なものにふれるため、自分の手にもウイルスが付着している可能性があります。外出先や保育園からの帰宅時や食事の前などこまめに手をあらうようにしましょう。

③ 換気をしよう

締めきった部屋の空気は汚れています。汚れた空気は期間や粘膜を傷つけるため、免疫力をおとしてインフルエンザ等の感染症にかかりやすくなってしまいます。

インフルエンザの予防接種について

例年通り、各医療機関でインフルエンザの予防接種の予約接種が始まっています。13歳未満の子どもは12月いっぱい（インフルエンザの流行前）までに、2回の接種が必要です。1回目と2回目は4週間以上あけなければいけないので接種を希望される場合は1回目を早めにしておきましょう。体調が悪いと接種できない場合もあるので、体調の良い時に予防接種を受けましょう。

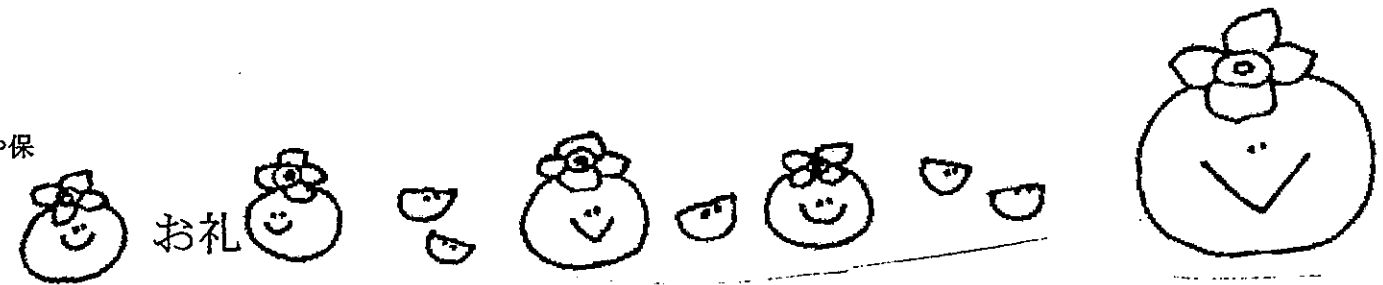
しかし、予防接種をうけたからといって、インフルエンザにかからないわけではありません。日常的に規則正しい生活をし、インフルエンザに負けない体づくりを心がけましょう。



乳幼児(保育園・幼稚園など) インフルエンザ発熱期間と出席開始日の目安

発熱期間	第0日め	1日め	2日め	3日め	4日め	5日め	6日め	7日め
2日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	出席可能
3日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	出席可能
4日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	出席可能
5日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	出席可能
6日間	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	☹️	出席可能

※ 1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。



入園・進級式でお話しましたが、保育園・幼稚園では与薬（薬を飲ませる事）は、副作用が出る事があり、本来ご家庭での保護者の観察のもとに与薬するべきものとなっています。最近では以前に比べ、受診時に通院している事を主治医に話、朝・昼・夕の1日3回ではなく、朝・夕・寝る前もしくは朝・夕の2回処方にして頂いているご家庭が多くなってきています。ご協力ありがとうございます♡

8. 9月の感染症

- ヘルパンギーナ 0名
- 带状疱疹 1名
- 手足口病 1名
- 結膜炎 1名
- 腸管出血大腸菌感染症 1名
- O-153 1名

