

ほけんだより 11 月



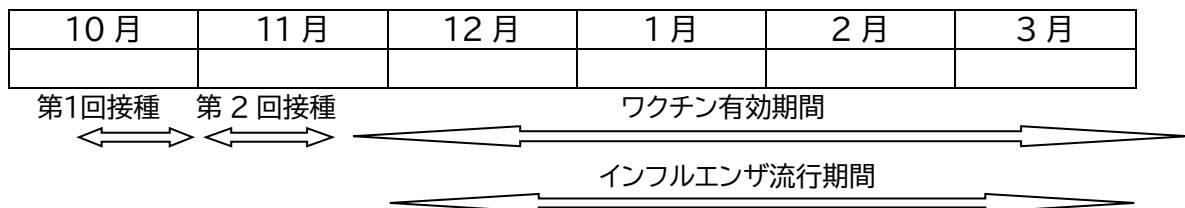
2024 年 11 月 1 日
御殿山あゆみ保育園
看護師 奥野ゆさえ

イチョウの木が色づき始め、朝晩は肌寒く感じる時期になりました。一日の寒暖差が大きいと、体がうまく対応できず体調を崩しやすくなります。

そして、心配なのがインフルエンザです。インフルエンザは、12 月～3 月が流行期にあたります。普通の風邪とは違い、急な発熱・頭痛・関節痛などの全身症状が特徴で、脳炎や肺炎などの合併症を引き起こし重症化することもあります。冬本番を前にその予防と対策を行い丈夫な身体を作りましょう。

【インフルエンザの予防接種について】

- ① 接種してから効果を発揮するまでに約 2 週間かかります。
- ② 13 歳未満は免疫がつきにくいので 1～4 週間あけて 2 回接種しましょう。
- ③ 有効期間は約 5 か月です。
- ④ 12 月までに 2 回接種するほうが有効です。
- ⑤ 卵・ゼラチンアレルギーのある場合は医師に相談してから接種して下さい。
- ⑥ 生後 6 か月から接種可能です。
- ⑦ 予防接種をすることで、約 70%の人に感染予防効果が期待できます。



【点鼻インフルエンザワクチンについて】

今シーズン、鼻に噴霧するインフルエンザワクチン(フルミスト)を受ける子どもが増えてきています。子どもにとって、痛みもなく 1 回の接種で済む利点がありますが、30%～40%に副反応として、咳やくしゃみ・鼻水のような症状が出るそうです。

注射による不活化ワクチンではなく、弱毒性の生ワクチンを使用しています。接種後、2～3 日はお子様の体調に気を付けていただき、風邪症状がある場合は、ご自宅でゆっくり休養を取っていただきますようお願いいたします。保育園は集団生活です。ご理解とご協力をお願いいたします。

【検査方法】

- インフルエンザ迅速検査
※発熱 6 時間以内では、正しい結果がでないことがあります！



【ホームケア】

- 見守り
- 安静
- 水分補給



【インフルエンザの出席停止期間の基準】※発症後最低 5 日間かつ解熱した後 3 日を経過するまで

X・・・発熱あり △・・・発熱なし ○・・・登園可能

発熱期間	発症日	1 日目	2 日目	3 日目	4 日目	5 日目	6 日目	7 日目	8 日目	9 日目
2 日間	X	X	△	△	△	△	○	○	○	○
3 日間	X	X	X	△	△	△	○	○	○	○
4 日間	X	X	X	X	△	△	△	○	○	○
5 日間	X	X	X	X	X	△	△	△	○	○
6 日間	X	X	X	X	X	X	△	△	△	○