ほけんだより 11 月

2021 年 11 月 1 日
御殿山あゆみ保育園
看護師　奥野ゆきえ

　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。昨年は、インフルエンザの流行がありませんでしたが、「今年は大流行する」、「今年も流行しない」と専門家の間で意見が分かれています。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ため **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。
※予防接種後は、体調を崩される場合があるため、できるだけご家庭でお過ごし下さい。

10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月

第 1 回接種　第 2 回接種　ワクチン有効期間

インフルエンザ流行期間

【日常生活で出来る予防法】

1．**栄養と休息を十分とる。**
　→体力をつけ、抵抗力を高める。
2．**人混みを避ける。**
　→病原体であるウイルスを寄せ付けない。
3．**適度な温度・湿度を保つ。**
　→ウイルスは低温・乾燥を好むため、加湿器などで室内の湿度を 50～60%に保つ。
4．**外出後の手洗いとうがいの励行。**
　→手洗いは接触による感染・うがいは喉からの感染を予防。アルコール(エタノール)消毒が有効。

【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

×・・・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	×	×	△	△	△	△	○	○	○	○
3 日間	×	×	×	△	△	△	○	○	○	○
4 日間	×	×	×	×	△	△	△	○	○	○
5 日間	×	×	×	×	×	△	△	△	○	○
6 日間	×	×	×	×	×	×	△	△	△	○

≪お願い≫

　寒暖差が激しいと、感染症が流行します。これからの季節、下痢や嘔吐などの症状で体調を崩すお子さまも増えてきます。お子さまの様子が『いつもと違う』と思われる時は、ご自宅でゆっくり休養をとってあげて下さい。保育園は集団生活の場です。ご理解とご協力を、よろしくお願いいたします。