ほけんだより 11 月

2022 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。今年は、インフルエンザとコロナとの同時流行と、オミクロン株の変異株の入れ替わりによる第 8 波が専門家の間で予想されています。
　インフルエンザは、12 月～3 月が流行期にあたります。任意の予防接種ではありますが、保育園は集団生活の場です。ワクチンを受けて防ぐことのできる病気は予防しましょう。そして、体調を整え丈夫な体作りを心掛けましょう。

【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

【検査方法】

●インフルエンザ迅速検査
※発熱 6 時間以内では、正しい結果が出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	×	×	×	×	×	×	△	△	△	○

【日常生活で出来る予防法】

①バランスの良い食事と十分な睡眠⇒**5 色**の色を意識して**摂取、11～12 時間の睡眠**(幼児の場合)
②適度な温度と湿度⇒室内の**温度は 20℃・湿度は 50～60%**に保ちましょう。
③適度な運動⇒**免疫細胞**(NK 細胞)の働きを活発にします。
④外出後の手洗いとうがいの励行⇒**石鹸で手洗い**する。アルコール消毒も有効です。
⑤たくさんの笑顔⇒**『笑い』**が免疫細胞を活発にすます。

≪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。