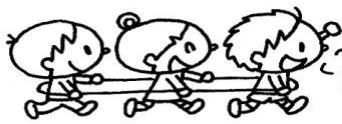
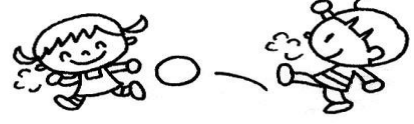




保健・健康だより 11月号



吉美子ども園令和3年11月24日発行



ひと雨ごとに気温も下がり、木枯らしが寒い冬を運んでくるのも、もう間近ですね。子どもたちにとって冬は、楽しいあそびやイベントが盛りだくさんで、お楽しみの季節です。しかし、一番体調を崩しやすい季節でもあります。風邪と思っていたら、怖い感染症だった…なんてことも！ 冬に備えて、感染対策もしっかりしておきたいですね。今月は冬に流行るインフルエンザについて特集します。

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。

放っておくと、周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら、医療機関で診てもらいましょう。

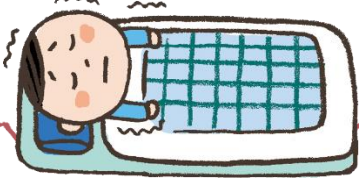
インフルエンザになってしまったら…

医療機関でインフルエンザと診断されたら、感染力が強いため、登園はできません。高熱や下痢の症状が続くと、脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。

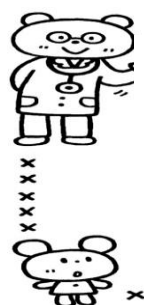
登園のめやす…発症後、5日を経過し、かつ解熱した後、3日を経過するまで

0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
発熱							

↑発症日(出席停止)



↑登園可能
(解熱後3日経っていること)



現在、園内で流行している感染症はありませんが、鼻水が出ているお子さんは多いです。溶連菌感染症やRSウイルスが市内で見られているそうです。



インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザと風邪の違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	風邪
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39~40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強く長引く	軽い
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4か月	短期間

予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。(インフルエンザにかからないということではありません。)ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年ほど効果が期待できます。インフルエンザのシーズンに入る前に、予防接種を受けて、重症化を防ぎましょう！

また、体の状態によっては接種できないことがあります。医師に相談してください。今年は今ワクチンが少ないとの情報です。

