



# ほけんだより 11月号

令和元年11月  
どりーむ保育園

こんにちは！もうすっかり秋の気配を感じる今日この頃ですね♪今年も残すところ2か月をきりました。今の時期は季節の変わり目で、体調を崩しやすくなります。本格的な冬が来る前に、子ども達と一緒にお父さんお母さんも生活リズムや食生活を見直し、つよい体作りをしていきましょう♪

また、沖縄では一足早くインフルエンザが大流行し、先月はどりーむ保育園からもたくさんの感染者がでてしまいました…。そこで今月はインフルエンザについてお知らせしていきたいと思います！

## インフルエンザとは・・・

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、くしゃみ、喉の痛みなどの症状がみられます。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？と思ったら早めに医療機関で見てもらいましょう。



## インフルエンザに罹ってしまったら・・・

まずは医療機関に罹りインフルエンザかどうか判断してもらいましょう。感染力が強いため、発症した後5日を経過し、かつ熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗いうがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・気温に合わせた衣服の調整をする。
- ・部屋の換気をし、人込みをなるべく避ける。
- ・適度に運動する。



## インフルエンザワクチン接種について

- ・大人は1回
  - ・13歳未満は2回接種
- ※生後6か月未満は接種できません



## 予防接種を受けよう！

感染力の強いインフルエンザに罹りにくくなり、発症しても脳症などの合併症や重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので10月～12月頃の接種をおすすめします。



Q.2回接種の場合どれくらいの間隔を開けるべきか？

A→1回目の接種後、約2～4週間で良いとされていますが、より高い免疫効果を考慮すると3～4週間が望ましいです。

## インフルエンザ蔓延防止のためのお願い

### ★うつさない(インフルエンザを広めない)

- ・診断を受けたら必ず園に申告し、出席停止期間を守るようお願いいたします。
- ・熱が下がったあとも出席停止期間は外出を控える
- ・出席停止期間を過ぎても症状のある人は通勤や登園を控える、またはマスクをし「咳1カット」を守る。



※小児はインフルエンザに罹ると重症化しやすいです。軽くすむ子、重く罹ってしまう子それぞれいます！  
インフルエンザ脳症は5歳までの発症がピーク！他の子に移さない配慮をお願いいたします！

### ★うつらない(インフルエンザを予防する)

- ・マスクの着用
- ・手洗いうがい
- ・人ごみを控える
- ・予防接種
- ・規則正しい生活

