

夏の暑さも和らぎ、秋らしくなってきました。季節の変わり目で朝夕冷え込む日も多くなってきます。これからの季節は、空気が乾燥し、ウイルスに感染しやすくなります。手洗い・うがいをしっかりとこなしていきましょう。今回は、「インフルエンザ予防接種」と「かぜの予防」についてお伝えします。



インフルエンザ予防接種 Q&A
かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0・1・2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっていても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスは、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型とB型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるわけではありませんが、かかっても重症化することや、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。



Q 予防接種の効果が効く期間は？

A 摂取後、効果が現れるまでに2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

Q 接種方法は？

A 生後6カ月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要です。ただし、卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

Q いつごろ受けたほうがいいのか？

A 最も患者数が増えるのは1月～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

※副反応の心配もありますので、接種後の登園は控えてくださるようご協力ください。

～薄着の習慣は秋からスタート～

寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけるためにも、今から薄着を心がけていしましょう。

薄着で過ごすコツ

- ・寒い時は薄手の上着で調節する
- ・おなかと背中が出ないようにする

◎大人より「少し遅く」「1枚少なく」することで、自然と薄着が習慣づけられます！

かぜの予防をしっかりと
かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

かぜ予防6か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

おねがい

ご自宅でケガをしたときや、体調不良があるとき、「いつもと違うな」と感じることがあるときは、登園時に職員までお伝えください。

特に頭部打撲などのケガは、受診をしていただかないと受入れが難しい場合もありますので、登園してもいいのか迷った場合は、登園前にお電話をいただくと、受傷後の経過などを聞き取りして対応いたします。

お子さまを安全にお預かりするためにご協力をお願いいたします。



病後児保育室めぐみより

園では咳や鼻水がでている子が増えてきます。全国的にはマイコプラズマ肺炎の患者数も増えてきており、風邪のような症状(発熱・咳・鼻水など)があるときは、どの感染症か区別がつきにくく、重症化を防ぐためにも自己判断はせずに病院の受診をおすすめします。

ここでは、咳で眠れないときのケア方法をご紹介します。

せきで眠れないときは……

1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

ご不明な点がありましたら、看護師にご相談ください。

かかりつけ医に受診したうえで、ご自宅療養か、症状によっては病後児保育室もご利用できますので

お気軽にご相談ください。 ☎ 070-1455-0167 (8時～17時)