



# たんぽぽだより

平成 30 年 11 月号 No40

砂川市病児・病後児保育施設

TEL 0125-54-2278

日が暮れるのも早くなり、秋から冬へと変わりゆくこの頃。朝夕の冷たい空気に『寒い！』と感じることが多くなりましたね。寒い朝はついつい厚着をしてしまいがちですが、活動すると子どもはすぐ汗をかいてしまうので、薄着の重ね着を心がけて、衣服の着脱で調整をしながら、一段と寒くなる季節に負けずに元気いっぱい過ごしましょう。

## インフルエンザの予防



### 1) 予防接種をする。

(ワクチン接種)



### 2) 外出後のうがい・手洗い

石鹸を使い流水でしっかり洗いましょう。



### 3) 部屋の換気と適度な室温を保つ

加湿器・洗濯物を干すなどして 50~60%を保ちましょう。

### 4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

バランスの良い食事と十分な睡眠で体力を保持しましょう。

### 5) 人混みへの外出を控える

マスクを着用することは、防御策となります。



## インフルエンザの予防接種



インフルエンザのワクチンは、発症を抑える効果が一定程度認められていますが最も大きな効果は肺炎や脳炎などの合併症を防ぎ重症化を予防する効果です。子どもの場合は2回接種が標準です。接種後2週間以上たないと効果が現れないため、本格的な流行期になる前にすませるようにしましょう。アレルギーのあるお子さんは医師と相談しましょう。



## 病児・病後児保育施設の様子

感染室の壁面



## インフルエンザとかぜは何か違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る

