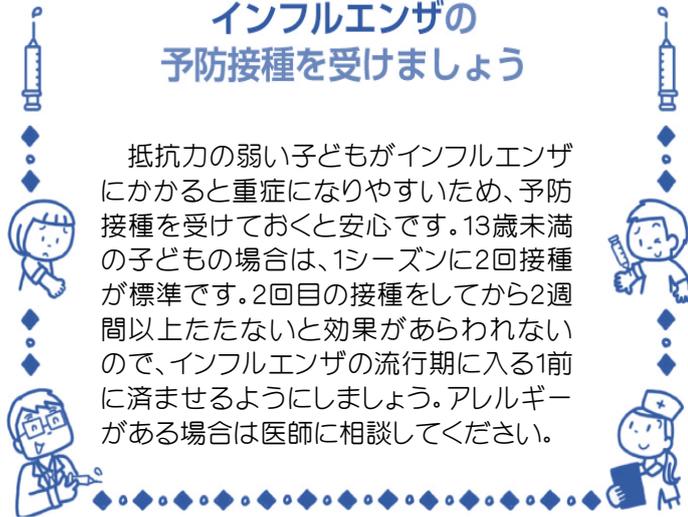




吐く息がだんだんと白くなってきて、少しずつ冬が近づいてきましたね。インフルエンザやノロウイルス感染症などが流行する季節がやってきました。空気が乾燥するとウイルスの活動が活発になり感染しやすくなりますので、部屋の湿度を 50%~60%くらいに保ち換気を心がけましょう。十分な睡眠、休養とバランスのよい食事、外出後は手洗い・うがいを励行し、今月も元気に過ごしましょうね。

### インフルエンザの 予防接種を受けましょう

抵抗力の弱い子どもがインフルエンザにかかると重症になりやすいため、予防接種を受けておくと安心です。13歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。2回目の接種をしてから2週間以上たないと効果があらわれないので、インフルエンザの流行期に入る1前に済ませるようにしましょう。アレルギーがある場合は医師に相談してください。



砂川市病児・病後児保育室のようす  
先月は、急性上気道炎での利用がありました。



### 2歳未満は要注意！ RSウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなる「RSウイルス感染症」。感染力が強く、2歳までにはほぼ100%感染するとも言われます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりすることもあるので「なぜかな」と感じたら、念のため病院へ行きましょう。

38~39℃  
の高熱

ゼイゼイと  
いう呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすが、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる



気をつけよう！RSウイルス感染症が全国的に流行の兆し！

### 健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで  
手を洗う



がらがらうがい



3食  
しっかり食べる



早寝早起き

