

ナースだより

静岡市 こども園課
TEL 054-354-2638

2017年度11月号

日々寒さが増す季節になりました。体調を崩しやすくなるので、健康管理に気を付けましょう。
今月はインフルエンザについてお知らせします。

インフルエンザの主な症状

- * 突然の高熱（40℃前後）
- * 鼻水・咳
- * 悪寒や頭痛、のどや関節の痛み

インフルエンザかな？

と思ったら・・・

- * 受診して確認してもらいましょう
- * 脱水に注意し、こまめに水分を摂りましょう。

お家で、ゆっくり休息することが一番です。

高熱や下痢は、
脱水を起こしや
すくなるよ



◎登園の際、医師からの『意見書』が必要になります。

◎登園の目安は、『発症した後5日を経過、かつ解熱した後3日を経過するまで』です。

おうちでできるインフルエンザ対策

うがい・手洗い

外出から帰ったら、うがい手洗いを習慣にしましょう。

部屋の換気

換気をしないと、細菌やウイルスがお部屋の中にウヨウヨ。定期的に空気の入れ替えをしましょう。

規則正しい生活習慣

1日に必要な平均睡眠時間は、6か月～1歳は13時間、2～3歳は12時間、3～5歳は11時間です。
食事も3食しっかり食べましょう。

乾燥させない

ウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。湿度50～60%が目安です。加湿器の使用が効果的です。



インフルエンザワクチンの はてな？

Q、インフルエンザワクチンを接種したのに発病することがあるのはなぜ？

A、インフルエンザウイルスは頻繁に変異を起こすため、流行を予想して製造されたワクチンと実際に流行したワクチンが一致しないと、予防効果が十分に得られないことがあります。しかし、発症を阻止できなくても症状を軽くする効果が期待されます。

Q、子供はいつ、何回接種すればいいの？

A、13歳未満では2～4週間の間隔で2回接種します。接種から効果が現れるまで約2週間程度かかり、約5か月間その効果が続くと言われています。したがって、流行が始まる12月より前に接種することをお勧めします。

Q、卵アレルギーがあると接種してはダメ？

A、製造過程で鶏卵を使用していますが、最終的にワクチンに含まれる卵白成分はごく微量です。多くは安全に接種できますが、念のため医師に相談するとよいでしょう。ただし、過去に卵や鶏肉でアナフィラキシーを起こした人は接種できないため、一緒に生活する周りの人が接種することで対処します。

参考文献：「保健指導者のための子供の感染症と予防接種の手引き」財団法人母子衛生研究所