

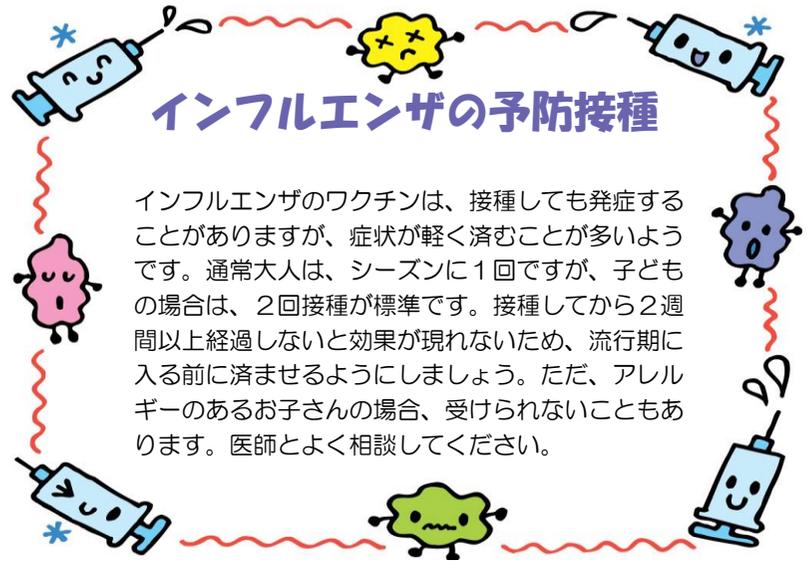


たんぽぽだより



令和5年11月号 No.100
 砂川市病児・病後児保育施設
 Tel 0125-54-2278

朝晩は白い息が見えるほど寒くなり、冬の足音を感じます。咳や鼻水が出たり体調を崩しやすい季節になってきましたね。乾燥と低い気温はウイルスが好む環境で、感染力が強まりやすくなります。喉や鼻の粘膜も乾燥し、感染に対する防御反応が弱まってしまいます。今年はインフルエンザが例年より早く流行しはじめています。感染症の予防に、人混みではマスクを着用することや、手洗いを習慣付けることが大事になります。規則正しい生活を送るよう心がけて、寒さに負けず元気に過ごしましょうね。先月は急性上気道炎、急性気管支炎、インフルエンザ(病後)などでの利用がありました。



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、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから2週間以上経過しないと効果が現れないため、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



緊急ミニおたより

インフルエンザ

鳥インフルエンザ(H5N1)および新型インフルエンザなどの感染症を除く

潜伏期間=1~2日

感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

突然高熱が出る。

全身倦怠感、筋肉や関節の痛みがある。
 →2~3日で熱が下がっても、全身症状は1週間くらい続く。

食欲不振



乳幼児の

出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで。

咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、おう吐、下痢、腹痛などもある。
 ※合併症=肺炎、中耳炎、脳症

まうちでケア

- *こまめに水分補給をしましょう。
- *熱いときは薄着に着替えさせ、頭を冷やすなど、少しでも楽になるようにし、十分な睡眠が取れるようにしましょう。
- *加湿器やぬれタオルなどで、室内の乾燥を防ぎます。
- *栄養バランスがよく、食べやすい物を与えます。
- *熱が下がっても、感染力はまだ残っています。医師の登園許可が出てから登園してください。

予防チェックリスト

- 予防接種は、10月~12月の間に2回接種することが望ましい。
- 手洗い・うがいを心がける。□温度・湿度・換気に気をつける。
- バランスのよい食事と十分な睡眠で、生活リズムを整える。

※小学生以上のインフルエンザの出席停止は発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで