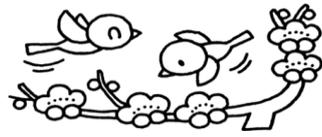


ほけんだより

令和5年 2月号 Tel.53-4083
 こども未来課保育幼稚園係

ほけん目標
 かぜ予防の習慣を身につけよう。



今月のほけん行事
 4か月児健康診査・10か月児健康診査
 ↓
 医(病)院で受けましょう。
 1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査
 ↓
 個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気
 インフルエンザが流行っています。
 手洗い・手指消毒等をしっかりと行っていきましょう。
 資料提供: 松阪地区医師会ベビーグループ

インフルエンザに注意してください

インフルエンザに感染する方が増えてきています。また、新型コロナウイルス感染症とインフルエンザに同時に罹患する方もみられます。これまでも感染症対策を実施していただいておりますが、引き続きご協力をよろしくお願いいたします。

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症
症状の現れ方	急激	ゆるやか 急激に重症化、肺炎合併することもある。
発熱	高熱(38℃以上の急激な発熱)	37.5℃以上の発熱
主な症状	咳、のどの痛み 倦怠感、頭痛 鼻水 関節痛 下痢(こどもに多い) 等	咳、のどの痛み 倦怠感、頭痛 息切れ 嗅覚障害 味覚障害 等
主な体調の変化	関節痛、筋肉痛、頭痛、悪寒など の全身症状が急激に現れる。	初期症状は、かぜやインフルエンザと見分けが付きにくい。 味覚・嗅覚障害が現れることもある。

インフルエンザの予防について

インフルエンザの主な感染経路は、咳やくしゃみに含まれるウイルスを口や鼻から直接吸い込むことによる飛沫感染です。また、感染者が触った手すりやドアノブなどの物を介した接触感染もあります。

○ こまめに「手洗い」「手指消毒」をしましょう。

- 手洗いは流水・せっけんで、手のひら、手の甲、指先、爪の間、手首までしっかりこすり洗いをしてください。

○ インフルエンザウイルスは湿気に弱いいため、部屋が乾燥しすぎないように「加湿」をしましょう。

- 室内は、加湿器などを使用し、適度な湿度（50%～60%）を保つようにしましょう。

○ 「咳エチケット」を心がけましょう。

- 咳・くしゃみが出る時は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れたり、マスクを着用したりしましょう。
- 使用後のティッシュなどはすぐにゴミ箱に捨てる。

○ できるだけ人混みを避けるようにしましょう。

○ 十分な休養と栄養バランスのとれた食事を心がけ、体調管理に努めましょう。

○ 普段と異なる症状がある場合には、登園、出勤、外出を控えることを徹底しましょう。

- 発熱等の風邪の症状があり、不安な場合には、早めにかかりつけ医など身近な医療機関に電話等で相談してください。

予防接種歴の確認をお願いします



MR(麻しん・風しん混合)ワクチン



● 1期（生後12か月～24か月）

1歳の誕生日がきたら、早い時期に済ませておきましょう。

● 2期（小学校入学前の1年間の方）

5歳児クラスの園児が対象で、令和5年3月31日までは自己負担なく接種できます。

園を卒園するまでに、必ず済ませておきましょう。