

仲町病後児保育室 保健だより 11月



朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けない丈夫な体作りを心がけましょう。

●● インフルエンザ ●●

インフルエンザは脳症や肺炎をおこしやすく、普通の風邪とは違い高熱を伴って急激に発症し、全身症状が強く現れます。

症状
40度前後の高熱
せき、鼻水
のどの痛み
吐き気
下痢
関節の痛み

潜伏期間： 1～3日
感染期間： 発症直前から発病後3日程度迄が特に感染力が強い。
登園可能日： 発症後5日かつ解熱後3日経過（発症日、解熱日は翌日から1日目と数えます。）
病後児預かり可能日： 登園可能日の前日からです。

インフルエンザの予防接種

インフルエンザワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。子どもの場合は、接種が2回になります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、5カ月程度効果が期待できます。

ケア

なんとなくだるい、しんどいという感覚は、子どもには経験が少ないので、感じ取りづらいものです。体は悲鳴を上げているのに気づくことができないのです。元気そうにしているでも、体内で免疫とウイルスが戦っているため、体力は消耗しています。処方された薬を服用し、安静にして過ごしましょう。高熱が出ると、身体に必要な水分量が増えるので、こまめな水分補給が大切です。

