

仲町病後児保育室 保健だより 11月



冬の足音の近付きを感じます。季節の変わり目は体が寒さに慣れていないため、体温の調節がうまくいかず、体調を崩してしまいがちです。インフルエンザも流行していますので、体調管理には十分気を配っていきましょう。

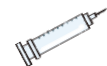
●○インフルエンザ○●

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、全身症状が強くなります。

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。



症状 40 度前後の高熱、関節の痛み、せき、鼻水、のどの痛み、吐き気、下痢

ケアー 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、体内で免疫とウイルスが戦っている、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。

