



11月になり、朝夕は冷え込むようになってきました。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。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

●○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、関節の痛み、せき、鼻水、のどの痛み、吐き気、下痢
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のに、体内で免疫とウイルスが戦っているため、体力は消耗してしまいます。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。

