



インフルエンザ予防接種について

インフルエンザは国内での流行はみられていませんでしたが、2021年後半から2022年前半にかけて、北半球の多くの国ではインフルエンザの小～中規模の流行がみられています。また、北半球の冬季のインフルエンザ流行の予測をするうえで、南半球の状況は参考になります。その南半球のオーストラリアで、インフルエンザ患者が急増しています。過去2年間に流行がなく、免疫を持つ人が減ったことや、新型コロナウイルス対策が緩和されたことが要因とみられています。そのため、これから日本でもインフルエンザが流行する可能性があります。

～インフルエンザ予防接種のポイント～

- ・3歳未満の子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。
- ・2回目の接種をしてから2週間以上たたないと効果があらわれません。(流行期前に2回接種を済ませておくとう安心です。)
- ・アレルギーがある場合は受けられないことがあるので医師に相談してください。



目を大切に

10月10日は「目の愛護デー」です。「10」を2つ並べて横にしたときに眉と目の形に見えることから名づけられたそうです。

目にやさしい環境を

- 本を読んだり机で遊ぶときは部屋を明るくしましょう。
- 前髪が目にかからないようにしましょう。
- 姿勢をよくして見ましょう。



目にやさしい行動を

- テレビやスマートフォンは時間をきめて見ましょう。(30分に1回休憩)
- 睡眠をたっぷりとりましょう。



夏の暑さもおさまり、秋らしくなってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあります。基本的な感染予防対策に加えて、生活習慣や環境を整え、かぜを予防しましょう。



冬はもうすぐ！かぜ予防を

1日のなかでも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに格好の条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前には手洗い、消毒を欠かさないように心がけましょう。

ノロウイルス・ロタウイルス〈登園届が必要〉

- *原因…いずれもウイルスによる胃腸炎。
- *症状…激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともある。脱水症状を起こしやすいので注意する。
- *対応…症状が出たら受診し、脱水症状に陥らないよう水分補給をする。症状が回復しても、1週間～1か月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれているので、排泄物に触れないようにする。触れてしまった場合はすぐに手を洗う。

RSウイルス〈登園届が必要〉

- *原因…RSウイルスによる感染症。しばしば集団感染を起こす。1歳未満児がかかると重症化しやすい。潜伏期間は4～6日間。
- *症状…発熱、鼻水、咳などから始まる。呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーという音が出るなど呼吸器症状が特徴。
- *対応…早めに受診し、医師の指示に従って安静にする。