



ほけんのまどから

気温が低く、乾燥した日が続いています。低温・低湿の冬はウイルスが大好きな季節で、ウイルスや細菌は絶滅しないように威力をどんどん進化させていきます。その進化に劣らないよう、私たちは体の免疫力を高めておく必要があります。そんな中でもかたるぱの子どもたちは今日も元気いっぱい散歩に出かけています。風邪を寄せつけない丈夫な体作り、環境作りに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

1月感染症状況

インフルエンザ:乳児 2名
感染性胃腸炎:幼児 2名

世間ではインフルエンザが大流行していますが、かたるぱでは流行の拡大はありませんでした。

けやきクラスの保護者様

MR ワクチン(麻疹・風疹混合生ワクチン)の2回目を摂取していない方は、小学校就学前に摂取しましょう。
小学校就学を過ぎてしまうと、定期の予防接種として受けられなくなってしまいます。



インフルエンザ流行警報発令中！！

今年は過去最高の患者数と言われる程インフルエンザが大流行しています。昨年の12月よりインフルエンザ流行警報が発令され、現在でも流行警報基準を下回ることなく依然と感染者数の多い状況です。コロナウイルスの影響でインフルエンザの流行が抑えられていた分、体内に免疫をもっている人が少なくなっていることが原因と言われています。重症化を防ぐワクチン接種の他、日々の基本的な予防策と生活習慣を整えて行きましょう。

今年のインフルエンザの特徴は…

***嘔吐や下痢等の胃腸の不調が**

起こりやすい

(高熱や頭痛が伴う場合は胃腸炎ではなくインフルエンザの可能性も高いです。)

***大人から感染拡大している**

例年保育園等の集団生活の中で感染拡大し、子どもから親に感染が広がるケースが多いですが、今年は大人の感染者数が急増し、大人から子供に感染しています。

1. 風邪とインフルエンザの違い

かぜ

のどの痛み
はなみず
せき
せき

のど
熱
37℃~38℃

ゆっくりと
しょうじょう
症状が出る

インフルエンザ

のどの痛み
はなみず
鼻水
せき
寒気
だるさ
からだ
体の痛み

のど
熱
38℃~40℃

かぜ症状に加えて
きつ
たか
なつ
ぜんしん
急な高い熱と全身
しょうじょう
症状が出る

2. 主な感染経路

咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込む事による「飛沫感染」と、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」

3. おうちで出来る感染症対策

うがい・手洗い

「ブクブクうがい」で
口の中の汚れを取り、
「ガラガラうがい」で
喉の奥の汚れを
洗い流す。

免疫力を高める

体温を上げて、
ウイルスをやっつける免疫力を
高める



適度な運動 からだを温める 栄養を取る

乾燥させない

インフルエンザウイルスは、
気温が 20℃、
湿度が50%以上の空間が苦手。
部屋を暖かくして加湿をし、
乾燥を防ぐ。