



# ほけんだより

~すくすくげんき~

## インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

11月8日はいい歯の日で

子ども達が自分で歯を磨けるようになって、まだまだ自力で正しく磨くことは困難です。できるだけ長く仕上げ磨きをしてあげましょう。理想は小学校4年生までの継続です。仕上げ磨きで歯を強く磨いたり、粘膜や歯茎に歯ブラシがあたると、痛くて仕上げ磨きを嫌がるようになってしまいます。毛先が広がらない程度の力加減を目安に、優しく丁寧に磨いてあげましょう。



10月の感染状況

インフルエンザA：7名  
 新型コロナウイルス感染症：1名  
 咳：3名 熱：14名 溶連菌：1名  
 下痢：1名 咽頭痛：1名

風邪からくる  
急性中耳炎にご注意ください



風邪を引いた後、気を付けたいのが「急性中耳炎」です。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいです。

（予防）

- ・鼻水はこまめに拭き取る。
- ・鼻は強くつままない、片方ずつ優しくかむ。

※繰り返すことで滲出性中耳炎になりやすくなりますので、きちんと耳鼻科で診てもらって治すことが大切です。

（乳幼児突然死症候群）  
SIDSから子どもを  
まもるために

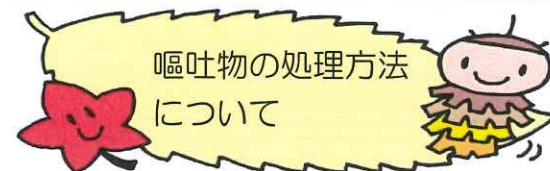


SIDS（シズ）は、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、乳幼児期の死亡原因の第4位となっています。

寝かせるときは、仰向けに寝かし、うつぶせ寝はやめましょう。

うつぶせ寝が好きなお子の習慣を変えるのは、始めは時間がかかって大変ですが、大体2週間くらいすれば定着しますので、あおむけ寝の習慣がつけられるようにおうちでも関りをよろしく願いいたします。

嘔吐物の処理方法  
について



気温が低くなってくると胃腸炎も流行します。

家族内での感染を防ぐためにも正しい方法で処理を行いましょう

- ① まず換気をします。
- ② 手袋をして、捨てても良い布や紙で吐いたものを外から内側に向かってふき取ります。
- ③ ふき取った床は、消毒液（漂白剤等）を薄めて拭いた後水拭きします。
- ④ 手袋やマスクもポリ袋に入れて密閉して捨て、手を良く洗いましょう。

汚れた衣類は・・・

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。

他の衣類とは一緒に洗わないようにしまししょう。

## 家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいです。習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

