

はぐくみだより

No.72

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流れる季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう。



インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い、うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣類の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人込みをなるべくさける。
- ・適度に運動する。



うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入ろうとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。

口に水を含ませ、
ぶくぶくうがい
をし、水を吐き
出します。

「ガラガラ」と
音を立ててうが
いをします。

口に水を含み、
そのまま顔を天
井に向けます。

口の中の水を
吐き出します。