

# ほげんたより 11月

令和 4 年 10 月 31 日

SuruSu 上陽こども園

SuruSu 祝昌こども園

段々と冷たい風を感じる季節になりました。気温・湿度とも下がるとウイルスが活性化しやすい環境になり、胃腸炎やインフルエンザ等の風邪症状が流行する時期になります。手洗い・うがい・換気といった基本的な予防と空気が乾燥していたら加湿器を使って、ウイルスに負けない環境をつくりましょう。

## 熱がある ときの ホームケア

### Point 1

#### 手を触って ふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

### Point 2

#### 汗をかかせない、 汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

#### おでこは 冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

## インフルエンザ予防接種が始まります



10月からインフルエンザの予防接種が始まります。十分な抗体ができるまでには2回目接種から2週間以上かかりますので、1回目接種は遅くとも11月上旬までに済ませましょう。

接種後は腕が腫れたり、熱をもったりすることがあり、お子様が心配することがありますので、登園時や連絡帳にて接種している旨をお知らせください。

### 生後6か月から

インフルエンザワクチンは、インフルエンザを完全に予防することはできませんが、肺炎や脳症などの重症化を予防します。ワクチンは生後6か月から接種できます。発病すると重症化しやすい子ども、妊婦、お年寄り、特に接種を受けることがすすまられています。

### 2回目接種

日本では、生後6か月～12歳までの子どもは、2回目接種が原則です。子どもは、2回目接種のほうが抗体の量が増えるからです。インフルエンザワクチンでは、1回目と2回目の接種間隔は、4週間程度あけるのが望ましいとされています。流行の前に2回目の接種が終えられるようにしましょう。



### 家族みんなで!

重症化しやすい乳幼児をインフルエンザから守るためには、家族みんなのワクチン接種に加え、大人たちも手洗いやせきエチケットを徹底すること、流行の時期は、人が多く集まる場所に行かないようにすることなどが大切です。