

# ナースだより



2011.12 No.9

静岡市 保育課 Tel 054-221-1094

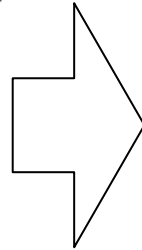
12月になり、徐々に寒くなってきました。何かと忙しいこの時期は、体調を崩しやすくなります。本格的な冬に向けて、丈夫な身体作りを心がけていきましょう。

今回は特に注意したいインフルエンザについてお知らせします。

**インフルエンザのおもな症状**

- ・ 悪寒、頭痛
- ・ 40℃前後の熱が出る
- ・ のどの痛み
- ・ 咳、鼻水
- ・ 関節や筋肉の痛み

\* 普通の風邪より症状が重いのが特徴です。



熱が下がっても3日間はウイルスが排泄され、他児へうつす可能性があります。家庭で休養をとりましょう。

☆インフルエンザにかかってしまったら、保育園への登園には「医師の意見書」が必要になります。症状がある時は早めに受診するようにしましょう。

## 《予防方法》

○外出後や食事の前には、手洗い・うがいをしましょう。

普段から石けんを使っての手洗い・うがいの習慣をつけましょう。

○部屋の換気・加湿を心がけましょう。

・ 冬は乾燥しているので、鼻やのどを痛めやすいです。

部屋の湿度は50～60%が理想的です。

・ 1時間に1回、5分程度窓を開け、換気後加湿器などを使いましょう。

○バランスの良い食事をし、規則正しい生活を送りましょう。

○インフルエンザの予防接種を受けましょう。

接種して2週間後くらいから効果が出始めます。

早めに受けておきましょう。(インフルエンザ予防接種は、任意接種です)



## MR II期の予防接種を受けましょう!

年長児は小学校入学前までに、MR(麻しん・風しん)混合ワクチンの予防接種2回目を忘れずに受けるようにしましょう。