



# ほけんだより

10月号



2024年10月2日 発行  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保育園与那原ベアーズ2

季節の変わり目で体調を崩しやすい時期です。また、沖縄県中南部はインフルエンザ注意報が継続中です。手洗い・うがいや衣類の調整、バランスのよい食事などを心がけて、インフルエンザなどの感染症を予防しましょう。

## 《 9月の感染症情報 》

溶連菌感染症	… 4名
インフルエンザ	… 5名
コロナウイルス感染症	… 1名

## おねがい

10月から、各クラスの個人面談が始まる予定です。入園後に受けた、町の乳幼児健診や予防接種などの記入を依頼することがあります。個人面談の際は親子健康手帳を忘れずにお持ちください。

## 予防接種

自分がかからないために  
もしかかって症状が軽くてすむために  
まわりの人にうつさないために

ワクチンには発症を抑え、合併症を防ぐ重症化防止効果があります。乳幼児期には免疫が未発達なため、様々な感染症にかかります。そして感染していく事で免疫をつけながら成長していきます。しかし、感染症はかぜのように軽いものだけではありません。深刻な合併症や後遺症を起こしたり、命を落としたりする危険がある病気もあります。タイミングを逃した予防接種なども、かかりつけ医と相談してみましょう。ワクチン接種後は、連絡帳へ記入をお願いいたします。

## インフルエンザ

### 症状・特徴

突然の高熱、倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛等の全身症状や、咽頭痛、鼻汁、咳等の気道症状など。いわゆる普通の風邪に比べて、全身症状が強くてするのが特徴です。

通常、1週間程度で回復しますが、気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症等の合併症が起こることもあります。唾液・痰・鼻汁からも感染します。

### 予防・治療法

インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザに絶対にかからない、というものではありませんが、インフルエンザの発病や発病後の重症化・死亡を予防することに効果があるとされています。インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後、2週間後～5ヶ月程度と考えられています。

インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行が予測されるウイルスに合わせて作られています。このため、毎年接種を受けましょう。

インフルエンザの治療薬を発症早期に使用した場合には、症状の早期回復がみこめます。

自宅では、加湿し脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

回復後は登園届（保護者記入）の提出が必要になります。玄関ホールに登園届用紙を準備しています、または保育園のしおりからコピーして、ご記入ください。

感染症から、自分を守る・相手を守るためには、手指ついたウイルスなどを洗い流すことも大切です。

## 手洗いのタイミング

- ・料理や食事をする前
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- ・トイレの後
- ・外出後
- ・動物や昆虫に触れた、外にあるものに触った後

## ①手洗い

## 正しい手の洗い方

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。