



# HELLOWみどり



お子様が風邪などの病気にかかり、保育園や幼稚園に通えない時に、お預かりする施設です。

★新型コロナウイルス感染症は落ち着いています。ご利用希望の方は、  
めざわこどもクリニックホームページ「病児保育室みどり」の受け入れ対応を参照してください。

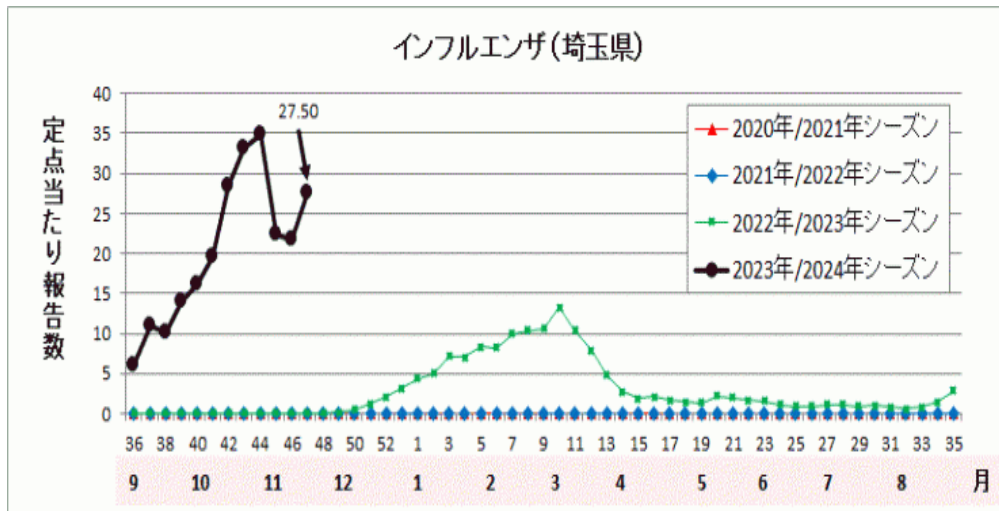
先月の病児保育室利用者数とキャンセル数(2023.11月) (人)

利用者数	病名	認可等	ナーサリー等	その他	キャンセル数
25	アデノウイルス感染症・インフルA・急性咽頭炎・胃腸炎・急性上気道炎	23	1	1	10

## 感染症－子どもの感染が急増しています

新型コロナウイルス感染症対策として手洗いやマスク着用が徹底され、子どもの感染症も非常に少ない状況でしたが・・・、5類移行後、現在は、様々な感染症が急増しています。

今回は、流行中のインフルエンザかなと思った時の対応と予防策について調べました。



参照

[インフルエンザの流行警報を発令します 感染予防に、より一層注意しましょう - 埼玉県 \(saitama.lg.jp\)](http://saitama.lg.jp)

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。

主な感染経路は、咳やくしゃみの際に口から発生する小さな水滴（飛沫）による飛沫感染です。

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等、全身症状が突然現れます。

併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳などの症状も見られます。

乳幼児では急性脳症を、高齢者や免疫力が低下している方では肺炎を伴う等、重症になることがあります。

## 【発熱や体調不良の時には】

- ★早めに医療機関を受診しましょう。早めの対処が早い回復につながります。
- ★安静にして休養をとりましょう。特に、睡眠を十分にとることが大切です。
- ★水分を十分に補給しましょう。
- ★同居人のいる方は、家庭内でもマスクをするようにしましょう。

## 【インフルエンザを広げないために】

インフルエンザは、主に飛沫感染であるため、飛沫を浴びないようにすればインフルエンザに感染する機会は大きく減少します。



### ★普段からマスクの着用等咳エチケット、

- (1)咳やくしゃみを他の人に向けて発しないこと
- (2)咳やくしゃみが出るときはできるだけマスクをすること
- (3)手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗うこと等)を守ることを心掛けてください。

### ★ワクチン接種

インフルエンザの予防や重症化を防ぐためには予防接種が有効と報告されています。

### ★外出後の手洗い等

流水・石けんによる手洗いは、手指など体に付いたインフルエンザウイルスを物理的に除くために有効な方法です。アルコールによる消毒も効果的です。

### ★適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器等を使って適切な湿度（50%～60%）を保つ事が効果的です。

### ★十分な休養とバランスの良い食事

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスの良い食事を日ごろから心掛けましょう。

### ★人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行している時期は、高齢者や基礎疾患のある方、妊婦、疲労気味・睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

### 最近の感染症

- ・ウイルス性胃腸炎流行中
- ・RSウイルス感染症落ち着いています
- ・溶連菌感染症地域小流行
- ・コロナ落ち着いてきています
- ・アデノウイルス感染症流行中
- ・インフルエンザAが流行中

