



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。

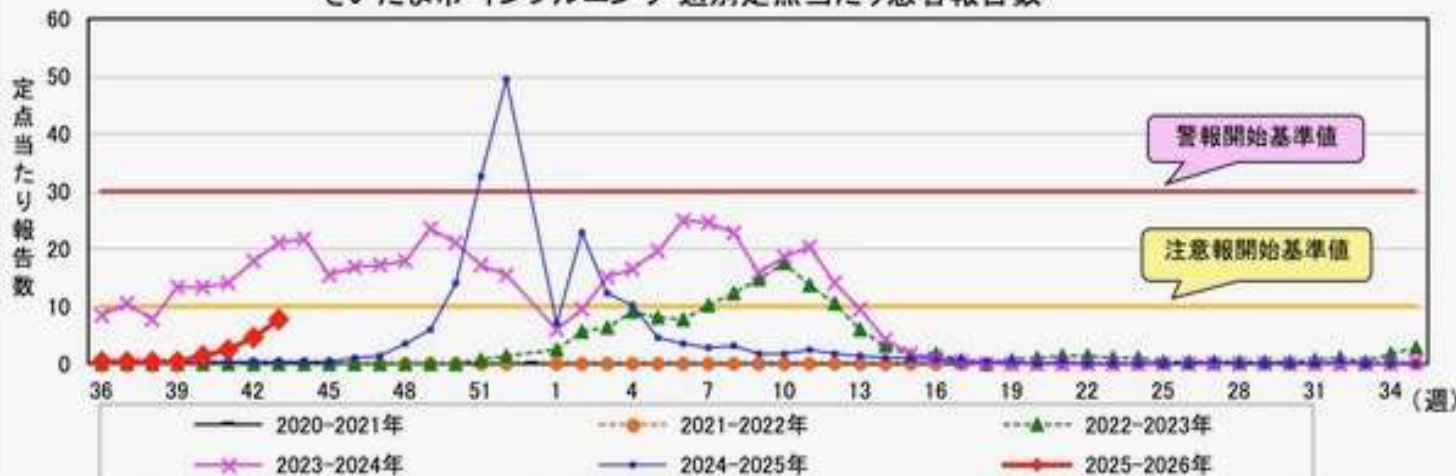
★新型コロナウイルス感染症の陽性者が、一定数微減しています。インフルエンザ感染症が急増中です。病児保育をご利用の方は、めざわこどもクリニックホームページ“病児保育室みどり”の受け入れ対応を参照してください。

先月の病児保育利用者の主な病名（2025年10月）

急性上気道炎、ウィルス性胃腸炎、インフルエンザA

いよいよ本格的にインフルエンザの流行期に入りました！！

さいたま市 インフルエンザ 週別定点当たり患者報告数



※インフルエンザは通常、秋から翌年の春にかけて流行するため、36週から翌年35週（9月から翌年8月）までを1シーズンとして、グラフを作成しています。

効果的にインフルエンザを予防して行こう！！

①ワクチン接種を早めに済ませましょう。

ワクチン接種は予防の効果と重症化を防ぐ効果があります。

②外出後の手洗いをしましょう。

インフルエンザを物理的に除去する有効な方法です。
アルコール消毒も有効です。





③適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、粘膜の防御機能が低下して感染しやすくなります。湿度は、50～60%に保つと良いでしょう。

④十分な休息とバランスのとれた栄養

抵抗力を高めるために心がけましょう。



⑤人ごみや繁華街の外出の際は、マスクをする

マスクをすることで、ある程度の飛沫感染を防ぐことができます。

⑥室内ではこまめに換気する

台所の換気扇の使用や、対角線状に2カ所の窓を開けることも効果的です。

それでも発熱してしまった場合は・・・



受診のタイミング

- インフルエンザの検査は発熱してから半日ほど経過してからの受診をお勧めします。
- 理由は、発熱してすぐに抗原検査をしてもウイルス量が少なく、有効な検査結果が得られないからです。
- 解熱剤を使用しても検査結果に影響はありません。

お子さまが辛そうな時は早めに受診してください。
受診のタイミングに迷った際や何かご心配なことがありましたら、
めざわこどもクリニックまでご連絡ください。