

# すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！



北海道の厳しい冬も、大寒を過ぎるとあともう少し。暖かな春の陽気が待ち遠しいですね。この東雁来地区はインフルエンザの流行が昨年12月から始まり、1月は冬休みに入った為落ち着いたかのように見えました。しかしまだまだ油断はできません。冬休みが終わって集団生活が始まり、雪まつりが終わるころ学級閉鎖などの情報があちらこちらで聞かれるようになります。ご家庭でできる予防をしっかりと行いましょう！

## インフルエンザ流行中!

### インフルエンザって?

インフルエンザは風邪とよく似ていますが、症状が重く高熱が出るのが特徴で、例年12～3月くらいに猛威を振ります。

昨年はインフルエンザワクチン不足の時期がありましたが、現在では例年通りワクチンが接種できるようになっている医療機関が多くなっているようですので、医療機関に問い合わせをしてください。インフルエンザワクチンは、基本的に重症化を防ぐもので、接種から効果が出るまで2週間程度かかります。本来は、12月中旬ごろまでの接種が望ましいとされています。新学期も始まり流行の可能性もありますので、未接種の方は今からでも接種をすることをお勧めします。

### A型インフルエンザの症状・特徴

- 38℃以上の高熱がある
- 発熱する直前の寒気や震え、全身のだるさ
- 頭痛、関節痛、筋肉痛
- 喉の痛み ●咳



### B型インフルエンザの症状・特徴

- A型の症状と同様だが、発熱はやや軽いことが多い
- 下痢及び腹痛
- 食欲不振・吐き気



また、A型、B型どちらも流行しているため、A型が治ったと思ったら、今度はB型にかかってしまう可能性もあるので、油断は禁物です。インフルエンザワクチンは、どちらかの型に感染してしまっても、もう一方の型の予防にはなるので有効です。

### “隠れインフルエンザ”にも注意

一般的には上記の症状が現れることが多いですが、ワクチン接種をしていると軽い症状で済むこともあります。だからと言って、人にうつさないかという話は別です。体調の変化を感じたら、インフルエンザを疑って、マスクをするなど周囲の人にうつさないよう配慮が必要です。インフルエンザは飛沫感染で、家族内では一緒に食事をする際に感染するケースが多いようです。

### ウイルス撃退！ 予防法!

- ①うがい、手洗い
- ②マスクの着用
- ③加湿50%～60%  
(参考 70～80でカビ発生)

以上を心掛けつつ、ご家族で予防を心掛けたいですね。



### ある日の保育室

昨年のクリスマス前、保育室に一足早くサンタさんからこっそりおもちゃのプレゼントがありました。新しいおもちゃが増えて一番喜んだのは保育士たちかもしれません。車やおままごとが充実していましたが、ブロックや紐通しなどが加わり、遊びもグンと広がります！

ブロックでカーキャリアを作って、駐車場に停めているミニカーを運んでいます♪男の子に大人気！



(札幌市病後児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご利用は下記までお問い合わせください!

☎ 011-790-2030

(電話での対応は平日午前8時～17時  
土曜午後12時までとなっております)

<http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>