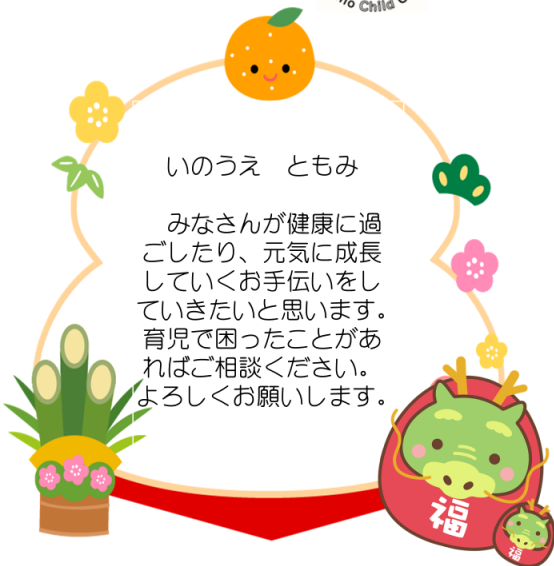




皆様、新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。

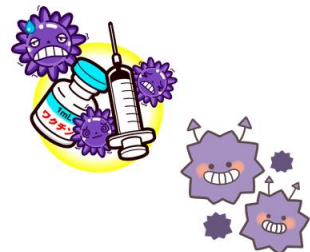
元旦から石川県で震災がありました。ご家族が被災されたかたもいらっしゃるかもしれません。心よりお見舞い申し上げます。近畿地方でも南海トラフの話がでてきます。皆さんも災害に備えて自宅のできる準備やご家族で災害について話をする機会を設けて災害に備えていただければと思います。

鷲尾 隆太



いのうえ ともみ

みなさんが健康に過ごしたり、元気に成長していくお手伝いをしていきたいと思ひます。育児で困ったことがあればご相談ください。よろしくお願ひします。



わしおこども医院で迅速検査した結果、
 2023年12月4日～12月9日の1週間で、**46人**
 2023年12月11日～12月16日の1週間で、**49人** (うち1人はB型)
 2023年12月18日～12月23日の1週間で、**50人** (うち2人はB型)
 2023年12月25日～12月29日の1週間で、**24人** (うち2人はB型)
 の方がインフルエンザと診断されました。

インフルエンザの主な症状は、**38度以上の発熱・寒気・関節痛・全身のだるさ・のどの痛み・咳**などです。インフルエンザはウイルスが手に付着しただけで感染することはありません。ウイルスが付着した手で口や鼻・目などの粘膜を触れることで感染します。

インフルエンザになった場合、「発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日(幼児は3日)を経過するまで」自宅療養が必要です。

今年のインフルエンザは、A型は**2種類の型が流行**しており、B型に罹患している方もいます。そのため、インフルエンザに一度罹っていても、インフルエンザワクチンの接種をお勧めします。

神戸市の助成券は**1月末**までの使用になるため、まだ接種をされていない方はお早めに接種をお勧めします。



手洗いしっかりできていますか？

感染を起こすには口から食べ物とともに感染する**経口感染**、くしゃみや咳とともに見えない小さな粒子となって排出された病原体が鼻や口から感染する**飛沫感染(空気感染)**、汚染された物に触って感染する**接触感染**があります。

様々な感染経路がありますが、基本的には手洗いでかなり感染が防げるといわれています。

正しい手洗いの手順



ピンク色の部分が洗い残しが多い部分になるので意識してしっかり洗ひましょう！

加湿について

インフルエンザウイルスなどは乾燥と低温に強く、湿潤と高温に弱い傾向にあります。空気が乾燥すると、喉の粘膜が乾燥して血流低下を引き起こし、免疫低下の原因となり喉に炎症をおこしやすくなります。そうして、空気が乾燥する冬には風邪をひきやすくなります。

<部屋の加湿の仕方>
加湿器を使う
 部屋の湿度は40～60%を保つことが推奨されています。タンクの水は毎日変える、トレーの水はこまめに換えることを心掛けましょう。夜に乾燥が気になる場合はタイマー機能を使うなどして使用しましょう。

洗濯物を部屋干しにする
 洗濯物に含んでいる湿気が部屋の湿度を上げてくれます。

コップに水またはお湯を置く

湿度を**40%以上**に保ち感染予防をして冬を乗り越えましょう。

脱水について

たくさん汗をかき暑だけになるもののイメージですが、実は脱水は冬でも起こります。冬は空気の乾燥や暖房を使用することで身体の水分量が少なくなりやすいことに加え、寒さで積極的に水分を補給しづらくなります。

脱水の症状としては、めまいや疲れを感じるがあります。

冬でも適宜な水分補給を心掛けていきましょう。

年長のMR接種お忘れずに！！



～麻疹風疹ワクチン～

保育園、幼稚園の年長さんで接種するワクチンがあります。つまり、小学校に上がる前の年度に接種しなければいけないワクチンです。麻疹・風疹ワクチン(MRワクチン)の2回目は**年長さんのうちに接種しないと公費で接種できません。**

また、すでにおたふくの1回目を接種している方は、MRワクチンと一緒にたふくも済ませましょう。

MRワクチンも小学校に上がる準備の1つですが、入学直前はバタバタするので早めに終わらせてしまいましょう。

当院では、平日の**15～16時**をワクチン接種の時間としています。直前のご予約では種が埋まっている可能性があります。早めのご予約をおすすめしております。

麻疹は一般的にはしかと言われる感染症で、発熱や咳、発疹など一般的な風邪症状と似ている症状が多いため、感染に気付かないことが多いです。肺炎・中耳炎を合併しやすく、重症化した場合1000人に1人の割合で脳炎が発症すると言われてます。

麻疹は感染力が強く空気感染するため、麻疹の予防接種が最も有効な予防法と言われており、2回接種すると95%の方に抗体がつきます。

稀にワクチンを接種しても感染してしまう人がいますが、ワクチンを接種していない人に比べて症状が軽く、また周囲の人に移しにくくなります。

～おたふくかぜワクチン～

おたふくかぜは軽いものと思われることがありますが、10～100人に1人は髄膜炎に、1000に1人は難聴に、他にも精巣炎、卵巣炎、膵炎などの合併症をきたすこともあります。ワクチンを2回接種すると発症が99%減少します。

