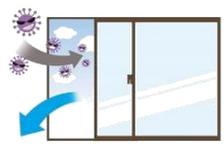


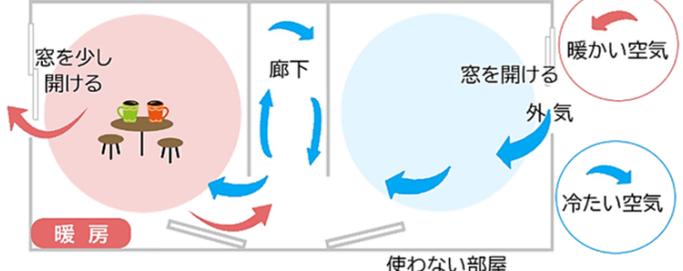
11月に入り、朝夕と昼の寒暖差がさらに大きくなり、体調を崩しやすい季節になりました。あっという間に冬がやってきますね。
今シーズンはコロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザの流行も懸念されています。毎日の生活の中でできる感染対策(密を避ける・マスクの着用・手洗いや手指の消毒)を続けながら、元気に冬を乗り越えたいですね。

寒い時期の換気はどうしたらいい？

寒くなると、換気が億劫になってきませんか？寒い時期はウイルスが活発になるため、換気が重要になってきます。寒い時期の換気方法として「2段階換気」があります。この「2段階換気」は人のいない部屋の窓を開けて、その部屋を通じて空気の流れを作る換気方法です。直接部屋の窓を開けて外気を入れるのに比べて、室温の急激な変化を防ぐことができます。是非、試してみてください。



●2段階換気の例



また、換気にプラスして、空気清浄機や、加湿器などを上手に使うと、ウイルス対策に有効と言われています。ウイルスは湿度の低い状態だと、乾燥することで遠くまで飛んでいくと言われてます。ご自宅にお持ちの方は活用してください。



「おひさま」に、かわいい笑顔が集まりました！

インフルエンザってどんな感染症？

主な症状 突然の高熱や、強い頭痛・全身の倦怠感・筋肉や関節の痛み食欲不振などがあります。さらに咽頭痛・咳やくしゃみ・鼻水・嘔吐・下痢・腹痛などの症状もみられます。熱は2～3日で下がるが多いですが、再び熱が上がることもあります。全身状態は1週間以上続くことがあります。また、異常行動や熱性けいれんを起こしたり、重い合併症(肺炎・心筋炎・脳炎・脳症)を起こすこともあるので注意が必要です。

感染経路 飛沫感染
※鼻水や唾液、痰などの飛沫に含まれるウイルスが感染者の咳やくしゃみなどで飛び、粘膜に付着することで感染します。
潜伏期間 1～5日



登園基準 発症から5日(発熱した日を0日とする)を経過し、かつ解熱後幼児は3日、児童は2日を経過するまで
幼児 ①インフルエンザを発症してから5日経っていること(発熱した日を0日とし、翌日から1日目とする)
②熱が下がってから**3日経っていること**
児童 ①インフルエンザを発症してから5日経っていること(発熱した日を0日とし、翌日から1日目とする)
②熱が下がってから**2日経っていること**

幼児の例	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	解熱0日	1日	2日	3日			登園OK!		
発症後4日目に解熱した場合				解熱0日	1日	2日	3日	登園OK!	

児童の例	発症日	発症後5日間					発症後5日を経過		
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後2日目に解熱した場合	解熱0日	1日	2日				登園OK!		
発症後3日目に解熱した場合				解熱0日	1日	2日	登園OK!		

医師の許可証は不要となりましたが、解熱後の様子をしっかりと観察して、無理のないように登園・登校をさせてあげてください。

新型コロナ第7波から余り時間も経っていませんが、第8波はすぐそこまで来ているようです。第7波では子どもたちの中にも感染が広がり、インフルエンザや夏風邪同様、熱性けいれんやまれながら脳炎脳症などの症状を認めるお子さんもみられるようになりました。このほど、5歳以上のお子さんにはワクチン接種が努力義務となり、4歳以下のお子さんへの接種も始まろうとしています。ワクチンを接種していてもかかる場合は多いのですが、重篤な症状を抑えたり、集団免疫をつけたりする効果はあるようです。副反応も案外軽いことがわかってきており、特に家族に高齢者や病気の方がおられる、対外的活動でいろんな人と接する機会が多いなどの場合には、接種のメリットが大きいです。それ以外の場合も、感染への不安が大きければ接種を考慮してもよいと思われます。今冬はインフルエンザの流行も懸念され、インフルエンザワクチンとの同時接種が推奨されていますが、コロナワクチンの予約が市の管轄となっているため実務的に困難です。
なお、「おひさま」は引き続きお預かりの前にコロナ検査を行っております。ご不便をおかけしますが、ご理解のほど、よろしくお願い申し上げます。

JCHO高岡ふしき病院小児科部長/病児保育室おひさま施設長 宮崎 あゆみ

病児保育室
おひさま
●予約・お問合せ専用番号●
080-5853-8500
★当日予約受付時間＝8:15～11:30
★前日予約受付時間＝8:30～17:00
〒933-0115 富山県高岡市伏木古府元町8-5 JCHO高岡ふしき病院 4階

	保育時間	保育料(税込)	昼食
1日	8:30～17:00	2,200	別途(税込)
午前	8:30～12:30	1,100	300円
午後	13:00～17:00	1,100	なし

登録やご利用に必要な書類は、当院HPからダウンロードできます。<http://takaoka.jcho.go.jp>
◆対象年齢:生後9週～おおむね小学6年生まで
◇対象住所:高岡市外にお住まいでも利用可能です
◆高岡市の方は、利用料免除制度があります
◇登録をご希望の方は、お電話でお知らせください

