

# ほけんだより

まだまだ残暑が続きますが、幾分過ごしやすいい日が増えてきました。元気いっぱい夏を過ごした子供達は、夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけていきましょう。今年は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の同時流行が懸念されています。どちらのウイルスによる症状が特定する事が非常に難しく、同時にかかる事も心配されています。重症化を防ぐため、インフルエンザの予防接種をお勧めします。

## インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

### Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

### Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

### Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後半年くらいは持続します。

### Q 接種の方法は？

A 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳以下の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

### Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは1月～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

## お知らせ

- 保育園、入室時にマスクを忘れた場合は、インターフォンを押して下さい。
- 体調不良でお迎えの場合は、園庭より保健室に直接お入り下さい。

## 家庭で出来る新型コロナウイルス感染防止の為の消毒液の作り方

500mlのペットボトルで作る場合



目安となる濃度は、0.05%です

使用場所：ドアノブ、テーブル、手すり、照明のスイッチなど手のよく触れるところ

用途：次亜塩素酸ナトリウム消毒液を布巾などに含ませ拭きとる。

### 注意事項▲

- ・スプレー容器に入れて噴霧はやめましょう。
- ・手指の消毒には、使用しないで下さい。
- ・消毒するときは、十分に換気をして下さい。
- ・希釈したものは、時間が経つにつれて効果が減っていきます。その都度使い切りましょう。
- ・万が一の色落ちに気をつけて下さい。

- 物や衣類、寝具などは、80℃のお湯に10分つくと良いです。