病児保育室「愛あいルーム」だより

令和４年 10 月発行

爽やかな風が吹き過ごしやすい季節になりました。日中との気温差があるので体調管理には、気を付けて元気に過ごしましょう。現在、ヒトメタニューモウイルス、RS ウイルス感染症の流行がみられています。手洗い、うがいを心がけて感染予防に努めましょう。

これから流行するインフルエンザ

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって、引き起こされる呼吸器感染症です。風邪に比べて症状が重く、乳幼児や高齢者では重症化することもあります。

◎症状…高熱、頭痛、関節痛、咳、のどの痛み、鼻水など

迅速診断と早期治療

インフルエンザかどうかを外来で迅速診断することができます。インフルエンザとわかり、早期に治療薬を飲み始めれば、症状を軽くすませることができます。検査を受けるタイミングは、発熱などの初期症状が出て 12 時間以降をおすすめします。12 時間以内に検査をすると体内のウイルス量が少なくインフルエンザにかかっていても、陰性判定が出る可能性があります。

予防の基本

- 人込みや繁華街への外出を控える
- マスクを利用
- 室内では加湿器などを使用して適度な湿度に
- 十分な休養、バランスの良い食事
- うがい、手洗い
- 咳エチケット

☆三愛病院(小児科)・・・インフルエンザ予防接種始まりました

＊　月・水・木・金曜日　・・・　16：00～17：00　（接種料金１回につき 3500 円）

＊　ワクチンの入荷状況のより変更の場合があります。

＊　接種日時点で高知市に住民票のある１歳～中学３年生までのお子さんは、年内の接種に限り助成制度があります。

免疫力を高めよう！

栄養が偏った食生活を続けると、細菌やウイルスなどの病原体から体を守る「免疫力」が低下すると言われています。肉・魚・卵・大豆・乳製品などに含まれるたんぱく質は、体力の維持や免疫機能に関わっているので意識して食事の中に取り入れましょう。さらに野菜や果物を加えると、ビタミン・ミネラルも一緒にとることができるのでおすすめです。

参考文献　日本小児科学会　日本調剤薬局