



2018年12月
あおぞら保育園
あおぞら第2保育園
あおぞら谷津保育園
あおぞら菅田保育園

インフルエンザの流行する時期

インフルエンザの予防接種はお済みですか？

インフルエンザワクチンは、発症の可能性を低くする効果と重症化を防止する効果が報告されています。

インフルエンザの主な症状 特徴

主な症状は、突然の発熱（38～40度）と咳、ノドの痛み、鼻水などで、倦怠感や関節痛、頭痛のほか、下痢、嘔吐などを伴うこともあります。**まず予防に力をいれていきましょう。**

突然の高熱や咳、のどの痛みなどの症状がでたら、早期に受診してください。

感染と感染拡大を防ぐために

- ①正しい情報を入手する。
- ②こまめな手洗い、うがいを徹底する（泡石けん、流水での手洗いがのぞましい、タオルは共用しない）。
- ③「咳エチケット」を守る（咳やくしゃみをハンカチや上腕、マスクなどで飛びちらないようにする）。
- ④人ごみを避ける。**かかったら、人との接触を自粛しましょう！**
- ⑤規則正しい生活やバランスのとれた食事などで体力や抵抗力を維持する。
- ⑥感染した人の2m以内に近づかない。近づく時はマスクを着用する。

保育園からのお願い

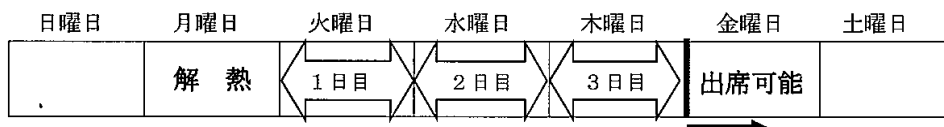
- *インフルエンザ（疑いも含む）にかかった場合は、保育園に連絡をください。
- *登園のめやす⇒発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで
- *登園する際は「**登園許可証明書**」の提出が必要です。（入園進級のしおり参照）

※出席停止の日数の数え方について

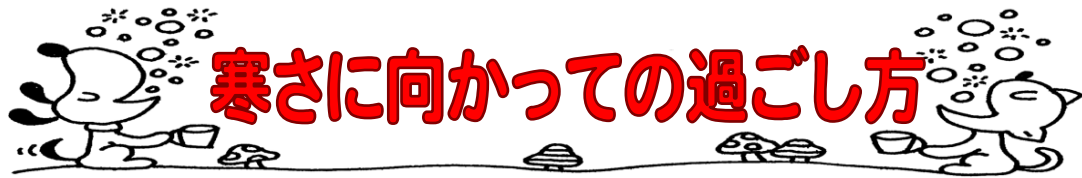
日数の数え方は、その現象が見られた日は算定せず、その翌日を第1日とします。インフルエンザにおいて「発症した後5日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状が現れたことを指します。日数を数える際は、発症した日（発熱が始まった日）は含まず、翌日を第1日と数えます。



また、「解熱した後3日を経過するまで」の場合、例えば、解熱を確認した日が月曜日であった場合には、その日は日数には数えず、火曜（1日）、水曜（2日）、木曜（3日）の3日間を休み、金曜日から登園許可（出席可能）ということになります。



なお、インフルエンザの出席停止期間の基準は、「“発症した後5日を経過”し、かつ“解熱した後3日を経過”するまで」であるため、この両方の条件を満たす必要があります。



うす着ですごしましょう

あつ着をすると、汗をかいたり、汗がひいたりの繰り返しになり、かえて体調をくずし、風邪をひく原因になります。気温に合わせて上着で調節するようにしましょう。

直接外気にふれたり、寒さを体験することで、自律神経系統が刺激を受けて鍛えられ、周囲の気温の変化に対応できる適応力が培われます。

そして、寒さに自ら向かうことのできる強い身体、かぜのウイルスが体内に入っても負けない抵抗力のある身体がつくられていきます。

*下着は、ランニングや半そでのほうが、運動のさまたげになりやすく、体にフィットするので、保温性に適しています。上着を重ね着するより、下着を1枚着た方が暖かいです。

*あつ着をするより、うす着でも、そで口がピタリとしていて、おなかや背中がしっかり隠れるものの方が保温に適しています。

下着 長そでのシャツ またはトレーナーズボン (外に出る時は上着で調節)

外あそびできたえましょう

外に出ることにより、皮膚や気道の粘膜が冷たい空気にもふれ、自律神経の働きが活発になります。そして、室温と外気との温度差を繰り返し感じ取ることによって、寒さにしっかり対応できる身体がつくられていきます。

風しん

予防接種はお済みですか？

◇妊婦、特に妊娠初期の女性が風しんにかかると、眼や心臓、耳等に障害のある「先天性風しん症候群」の子どもが出生することがあります。

◇妊婦さんの周りにいる方(パートナー、子ども、その他の同居者)は、風しんを発症しないよう予防が必要です。

◇横浜市では、横浜市風しん対策事業を行っています。(左記)

【横浜市風しん流行情報 6号より引用】

横浜市民の皆様へ

平成30年度版

風しんの予防接種と抗体検査を実施しています！

横浜市では、風しんの流行と「先天性風しん症候群」の発生を防止するため、「横浜市風しん対策事業」として風しんの予防接種と抗体検査を実施しています。



【対象者】 この事業を利用したことがない19歳以上の横浜市民で、

- 1 妊娠を希望されている女性 (妊娠中は接種できません)
- 2 妊娠を希望されている女性のパートナー (婚姻関係は問いません)
- 3 妊婦のパートナー (婚姻関係は問いません)

※麻しん風しん混合(MR)ワクチン又は風しん単独ワクチンの接種歴が2回以上ある方は対象になりません。

【実施期間】 平成30年4月1日から平成31年3月31日まで

【内容】 予防接種：麻しん風しん混合ワクチン 1回
3,300円(税込)

抗体検査：風しん抗体検査(血液検査) 1回
無料

どちらか
選べます

予防接種 (抗体検査をしなくても受けることができます)

抗体検査 (免疫が不十分) → 予防接種

※(ご注意)予防接種後に抗体検査はできません。

【実施場所】 市内の協力医療機関 約900カ所

※医療機関リストは下記お問合せ先HPに掲載されています。

☆医師の登園許可証明書及び保護者の登園届 および、おたよりのバックナンバーは、

yokohama aozora 検索

または

社会福祉法人 あおぞら 検索