



# あゆみキッズだより



(vol.208 文責：齋藤)

昼間は汗ばむ日もありますが、朝晩は涼しくなり、秋らしくなってきました。気持ちの良い秋晴れの下、園庭では子ども達が元気に運動会の練習を頑張る姿が見えます。この時期は、季節の変わり目で体調を崩しやすくなります。規則正しい生活リズムで、しっかり食べて、病気にならないよう体力をつけていきましょう。

## インフルエンザの予防接種が始まります

インフルエンザは、普通の風邪よりも高熱を伴い症状も重く、感染力も強いです。重症化すると、肺炎などを引き起こす事もあります。予防接種を受けておくと万が一かかって重症化を防ぐ事ができます。流行する前に早めに接種するといいですね。

## RS ウイルス感染症

秋から冬にかけて多くなります。感染力が強く、2歳までにほぼ100%感染するといわれます。年齢が低いほど重症化しやすく、呼吸困難になったり、気管支炎、細気管支炎、肺炎などの合併症を起こしたりする事もあります。ひどくなる前に、早めに病院に行きましょう。

### ●毎年接種する理由●

原因になるウイルスは型がいくつかあり、その年によって流行する型が違います。その為、毎年接種する事によって予防効果を保てます。

### ●接種方法●

生後6ヶ月から接種可能です。13歳未満は2回の接種を推奨しています。1回目の接種から2~4週間空けて接種します。

### ●注意する事●

ワクチンの製造過程で鶏卵を使用しています。卵アレルギーがある方は接種前に医師と相談しましょう。

### ●効果について●

接種後、免疫ができるのに2週間かかります。効果は半年くらい持続します。

38~39℃  
の高熱

せきせき  
という呼吸音

激しいせき

鼻水

せきがひどいときは……

- 体を起こすか、縦抱きにして背中をさする
- 室温は上げすぎず、加湿する
- 水分を少しずつゆっくり飲ませる

熱が下がってもせき症状が残ります。せきが何日も続いていたり、症状が激しくなれば再度受診をしましょう。

### 潜伏期間=2~8日

感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。

### 症状悪化のサイン

- ひどくせき込んで唇や顔色が青い
- 呼吸が速く、肩を大きく上下させて息をする。
- 機嫌が悪く食欲がない。
- ミルク、水分が摂れていない(おしっここの量が少なく、濃い色のおしっこが出る)
- ゼーゼー、ヒューヒューが激しく、夜も眠れていない。
- 高熱が続いて、ぐったりしている。