



1年で1番寒い時期になりましたが、子ども達は寒さに負けることなく、外でも元気に遊んでいます。昨年末は、インフルエンザや溶連菌、アデノウイルス等、様々な感染症が流行しました。空気が乾燥しやすく、多くのウイルスや菌が蔓延する時期です。感染予防の為に、室内は一定の湿度を保ち、換気もこまめに行い、手洗い・うがいをして感染予防に努めましょう。



## まだまだ流行るインフルエンザ

・先月から引き続き、宮崎県はインフルエンザが流行しています。現在A型の流行と共に、B型の発症も見られています。また溶連菌等、他の病気を併発しているケースも聞かれます。

発症してすぐの検査ではウイルス量が少なく偽陰性になってしまう事や発症して48時間以内に抗ウイルス剤を内服しないと効果的でない等もあります。迷った際はかかりつけ医に相談し、時間を考えて受診しましょう。

現在、主に処方されるインフルエンザの治療薬の種類を、あゆみキッズホームページ「看護師からのアドバイス」に掲載しています。詳しく知りたい方はご覧ください！

## 「インフルエンザ対策」

- ① うがい・手洗い  
▶ 爪は短く切っておきましょう！
- ② マスクの着用  
▶ 子どもの着用は無理せずに！
- ③ 適度な湿度を保つ  
▶ 50～60%が適度です！
- ④ 十分な睡眠
- ⑤ 予防接種
- ⑥ 人混みや繁華街への外出を避ける

・ビフィズス菌は多めに摂ると免疫力が高まり、インフルエンザに感染しにくくなるという報告があります！  
・たんぱく質やビタミンA、B群、C、Eなどを積極的に摂取し、ウイルスに対する抵抗力を高めましょう！  
・自分がかしゃみや咳が出る時には、他の人にうつさないよう、『咳エチケット』をこころがけましょう！



## 予防接種はお済みですか？

2023. 12月東京で3例の麻疹が報告されました。うち2例が、1歳児(ワクチン未接種)と5歳未満(ワクチン1回)、残りの1例が50代(ワクチン接種歴不明)です。いずれも海外渡航歴はなく、国内で感染したとのことでした。

MR(麻疹風疹混合)ワクチンの接種は、新型コロナウイルス感染症の影響により、初回の接種率が低下し、予防接種をしていない子ども達が増加した等によって、世界中で流行のリスクが高まっています。新型コロナウイルス感染症の感染対策が緩和された今、訪日外国人の増加や、新年度に向けた人の移動も活発になります。子どもだけでなく、大人も接種状況を確認しましょう！

MRワクチンは、

「1歳から2歳の誕生日前日まで」

「年長児」がそれぞれ予防接種無料の対象となります。対象で接種がまだの方は、すぐにかかりつけ医に連絡しましょう！またその他の予防接種についても、これまでに受けていないワクチンを確認し、かかりつけ医とスケジュールを相談するとよいですね。

