



# ほけんだより



秋も深まり、色づいた木々の葉が美しい季節となりました。11月は日中朝夕の気温差が激しいので風邪をひかないように日々の生活の中での予防が大切です。睡眠、栄養を適度にとり、寒さに負けない丈夫なからだづくりを目指しましょう！

## ～インフルエンザ この冬の予測～



2017年夏、南半球のオーストラリアではインフルエンザが大流行で、今年9月までのインフルエンザ患者数は例年の2.5倍。これから冬を迎える北半球では注意が必要です。東京都では9月からすでに学級閉鎖の報告がありました。12月からの流行にむけて準備が必要です。

オーストラリアでの流行は「香港型」で、A香港型(H3N2型)の特徴は大流行をおこしやすい、小児や高齢者で重症化しやすい(例:熱性けいれん、脳症など)といわれています。年齢の高い幼児学童でも**インフルエンザ脳症**に注意が必要です。(以上、講義内容を一部抜粋)

先日、参加した「東京都小児保健協会学術講演会」の講義より

“インフルエンザワクチンはうった方がいいのでしょうか”と、この季節になると聞かれます。

厚生省によれば乳幼児に関するインフルエンザワクチン接種の有効性は感染を完全に阻止する効果はないが、インフルエンザの発症を予防することや、発症後の重症化や死亡を予防することに一定の効果があるとされています。乳幼児のインフルエンザワクチンの有効性に関しては、報告によって多少幅がありますが、概ね20～50%の発病防止効果があったと報告されています。

また、乳幼児の重症化予防に関する有効性を示唆する報告も散見されています。しかし、乳幼児をインフルエンザウイルスの感染から守るためにはワクチン接種に加え、御家族や周囲の大人たちが手洗いや咳エチケットを徹底することや、流行時期は人が多く集まる場所に行かないようにすることなどで、乳幼児がインフルエンザウイルスへ曝露される機会を出来るだけ減らす工夫も大切です。

インフルエンザワクチンの予防効果が期待できるのは、接種後(13歳未満の場合2回接種した)2週間から5か月程度までといわれています。生後6か月から接種できます。接種についてご不安な方はかかりつけ医にご相談ください。

●● 10月の感染症(健康状況) ●● (10/30現在)



- 突発性発疹・・・2名
- 伝染性膿痂疹(とびひ)・・・2名
- 発熱・・・15名
- 嘔吐・下痢・・・15名
- 喘息・・・1名
- アタマジラミ・・・13名
- 水痘・・・3名



インフルエンザで最も重い合併症がインフルエンザ脳症です。死亡率は約30%で、後遺症も約25%の子どもに見られる重篤な疾患です。国立精神・神経医療研究センター病院の中川英治先生によれば、1歳～6歳未満の幼児では発病を阻止する効果は約20～30%で、1歳未満の乳児では対象症例数が少なく、効果は明らかでなかったという報告がありますが、インフルエンザワクチンは罹患した場合の重症化防止には有効と報告されていることから可能な限り、接種をおすすめしますと述べられています。  
[https://www.childneuro.jp/modules/general/index.php?content\\_id=64](https://www.childneuro.jp/modules/general/index.php?content_id=64)

このたび、10月20日以降にねこぐみを中心に集団寄生(感染)がみられました。保護者のみなさま方におかれましてはご不安なお気持ちにいたしましたこと、お詫び申し上げます。保健所、調布市にも報告し、指示の下、対応をとっています。

感染(寄生)拡大予防のために個別対応にご協力いただいている保護者の皆さま方、子どもたちの協力を得ながら、環境整備・頭髮チェック等、園でできる対策をとりながらいち早い終息につとめています。今回のことで、アタマジラミについて保護者の方からの質問・お話をうかがうことがあり、それをもとに特集号をつくりました。【臨時号～アタマジラミって何?】をご覧ください、質問等ございましたらお声かけください。

## インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。違いを知って、初期症状の段階で適切な処置ができるようにしましょう。

	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性(39～40℃)	徐々に上がる(37.5℃)
筋肉痛	全身(腰、関節、筋肉など)	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4ヵ月	短期間

## じょうずに鼻をかみましょう

ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえます。

片方の鼻の穴を押さえ少しずつかみます。

鼻をつまむように拭き取りましょう。

## 鼻水の色をみてみよう

**透明**  
気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になることがあります。

**黄色から緑色**  
細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いことがあります。また、透明の鼻水に比べてドロっとしているため加湿などを行い鼻水を出しやすくしましょう。

## うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入るとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。水の他、お茶のうがいもお勧めです。

口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。

口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。

「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。

口の中の水を吐き出します。