

新年明けまして おめでとうございます。楽しい冬休みが、過ごせましたか？
 去年は、インフルエンザが猛威を振るいました。生活リズムを整えて体調管理に
 気をつけましょう！！



咳

エチケット



×

覆わない



×

手で覆う



マスクする



布で覆う



袖で覆う

**気を付けて!! 合併症！
インフルエンザ脳症！**

5歳以下の子供に発症する合併症
 には、中耳炎、肺炎、重症化すると痙
 攣を起こし、意識障害になることがあ
 ります。このような時は、すぐに救急
 受診しましょう。



インフルエンザ予防の “お話”聞いたよ!!



インフルエンザの豆ちしき

ぶり返す熱の正体は・・・

インフルエンザの発熱期間は通常1～3
 日程度ですが、一度下がった熱が再び上
 昇することが子どものインフルエンザには
 よくみられます。「薬が効いてないのかな」
 と不安になりますが、これは病状の悪化で
 はなく、体がウイルスと戦っている証拠で
 す。熱があっても機嫌がよければ、あせら
 ず様子をみましょう。

こんな時はもう一度受診を！

- ・高熱が5日以上つづく
- ・息苦しそうにしている
- ・水分が取れず、尿が少ない
- ・意識がはっきりしない等



冬休みの過ごし方



冬休みは楽しいイベントが盛り
 だくさんです。その中で、つい
 夜更かしをしたり、ごちそうを
 食べ過ぎたりと、生活のリズム
 を崩しやすい時期でもありま
 す。インフルエンザ等まだまだ
 予断を許さないこの季節、早寝
 早起き、手洗い・うがいをいつ
 も以上に心がけ、体をしっかり
 動かしましょう。



鼻水の色で何がわかる？


透明

気温の変化によるものやかぜの
 ひきはじめによく見られます。


黄色から緑色

ウイルスや細菌に感染している
 可能性があり、緑色に近いほど
 症状が悪いので早めに病院へ
 行きましょう。





予防接種の打ち忘れは ありませんか？



打ち忘れやすいワクチン BEST3

1. 日本脳炎
2. 水痘(みずぼうそう)
3. MR2期(麻疹・風疹)

休みの間に母子手帳を見返して
 打ち忘れがないかチェックしておきま
 しょう。

