

かぜやインフルエンザにご注意を！



加東市民病院 薬局 徳岡文江

寒くなり、空気が乾燥して、感染症が猛威を振るう季節となりました。かぜやインフルエンザに感染しないように注意しましょう。

かぜは、主に鼻やのどに急性の炎症を引き起こします。あらゆる年齢層に発症し、健康な人の大半がかかる、ごく普通の感染症です。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症で、突然の高熱・頭痛のほか、関節痛・筋肉痛など、全身への症状が強いのが特徴です。小さなお子さんがかかった場合には、急性のインフルエンザ脳症を併発す

ることもあります。また、高齢者は、インフルエンザ感染後に、肺炎や気管支炎になり、重症化することがあるので、インフルエンザが治まった後も、無理をしないようにしましょう。

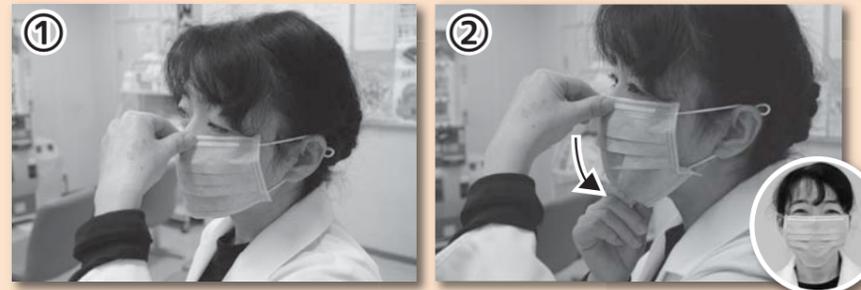
インフルエンザは、例年12月から2月にかけてピークを迎えますが、近年は、さらに長期間の感染が確認されています。インフルエンザなどの感染症にかかる前に、一人ひとりが正しい予防法を身につけましょう。

インフルエンザの場合、インフルエンザにかかった人のくしゃみ等に含まれるウイルスを他の人が吸い込むことで、感染が広がります。また、手についたウイルスが、他の人の手につくことでも感染します。

インフルエンザの予防法

- ① 予防接種**  
予防接種を受けたからといって、絶対にインフルエンザに感染しないというわけではありません。しかし、インフルエンザにかかりにくくなったり、かかっても軽い症状で済んだりする利点があります。特に、抵抗力の弱いお子さんや高齢者は、予防接種を受けて、備えることをおすすめします。  
予防接種は、すぐに効果が期待できるものではないため、流行する時期の1〜2か月前に受けるのが理想とされています。これは、インフルエンザウイルスの抗体ができるまで、1〜3週間程度の期間がない必要だからです。まだ受けていない方は、早めに受けておきましょう。
- ② 手洗い**  
外出から帰ったら、よく手を洗いましょう。かぜやインフルエンザなど、病気を引き起こす感染症の多くは、手を介して体内に侵入することが多いと言われています。しっかりと手洗いをし、ウイルスを体の中に入り込ませないようにしましょう。
- ③ マスクの着用**  
咳エチケットを心掛けましょう。1回のくしゃみで、約200万個のウイルスを含む飛沫を、約1〜2m先までばら撒いてしまうといわれています。咳・くしゃみが出る時は、他の人にうつさないために、マスクを着用しましょう。マスクを持つていない場合は、ティッシュ・ハンカチや手で、口と鼻を押さえるなど、他の人に配慮しましょう。マスクは、不織布製マスクをおすすめします。

ウイルスからガード！マスクの正しい付け方



- ① マスクを鼻の形に合わせて隙間をしっかりと防ぎます。
  - ② マスクを下まで伸ばし、顎を包むように顔にフィットさせます。
- マスクは、使い捨てのものを選びましょう！

児童館にあそびにいこう！

気軽に参加！申し込み不要のひろば活動  
乳幼児とその保護者対象 活動時間(10時30分～11時30分)  
●おはなしひろば…絵本の読み聞かせ  
●おひさまひろば…親子ふれあいあそび  
●0さいじひろば…親子ふれあいあそび  
●よーい・どん！ひろば…体を動かしてあそぼう  
●おんがくあそびひろば…パルーンやかんたん楽器を使ってあそぶ  
●ベビーのびよんびよんひろば…赤ちゃんの運動あそび

日	曜日	ひろば名	活動場所
12/1	金	ベビーのびよんびよんひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	きらら
5	火	おはなしひろば	こどものいえ
		よーい・どん！ひろば	鯉こいランド
7	木	0さいじひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド
8	金	おはなしひろば	きらら
		おひさまひろば ※	鯉こいランド
10	日	おんがくあそびひろば	こどものいえ
12	火	おはなしひろば	こどものいえ
		おひさまひろば	きらら
14	木	おはなしひろば	鯉こいランド
		よーい・どん！ひろば	きらら
15	金	おはなしひろば	きらら
		おひさまひろば ※	こどものいえ
19	火	よーい・どん！ひろば	こどものいえ
		おはなしひろば	こどものいえ
21	木	おはなしひろば	鯉こいランド
22	金	おはなしひろば	きらら
24	日	おんがくあそびひろば	こどものいえ
26	火	おはなしひろば	こどものいえ
1/4	木	おはなしひろば	鯉こいランド
5	金	おはなしひろば	きらら
7	日	おんがくあそびひろば	こどものいえ
11	木	0さいじひろば	きらら
		おはなしひろば	鯉こいランド

※8日(金)と15日(金)のおひさまひろばは、0さいじひろばと合同開催です。

12月の児童館行事

☆教室の参加には事前の申し込みが必要です。

**ちくちく教室**  
「クリスマスリースを作ろう！」  
日時 12月9日(土) 13時30分～14時30分  
場所 やしろこどものいえ工作室  
対象 幼児から小学生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 15人程度  
持ち物 フェルト(赤・白・緑各1枚)、飾りビーズ、レース、定規

**英語であそぼう教室**  
テーマ「外国人の先生と遊ぼう！」  
日時 12月9日(土) 10時30分～11時30分  
場所 やしろこどものいえ多目的室  
講師 ダウスト・ラングさん  
対象 4歳から小学校4年生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 20人程度

**子ども科学あそび教室**  
「スノードームを作ろう」  
日時 12月16日(土) 13時30分～14時30分  
場所 やしろこどものいえ工作室  
対象 幼児から小学生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 15人程度  
持ち物 中に入れるフィギュアなどの飾り・空き瓶(逆さまにしても水の漏れないもの)

**わくわく教室**  
「クリスマスコンサート」  
日時 12月16日(土) 10時30分～11時30分  
場所 滝野児童館きらら学習室  
講師 笹倉由理さん(声楽家)  
対象 幼児から小学生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 30人程度

**体幹を鍛える運動教室(4歳児から小学生)**  
「体幹を鍛える運動」  
日時 12月17日(日) 15時～16時  
場所 やしろこどものいえ多目的室  
対象 4歳から小学校4年生まで(幼児は保護者同伴)  
定員 20人程度

**親子ふれあい教室** ※親子で参加してください。  
「しめ縄を作ろう！」  
日時 12月24日(日) 13時30分～15時  
場所 やしろこどものいえ工作室  
対象 幼児から小学生まで  
定員 15組程度  
持ち物 はさみ・エプロン

子育て巡回相談 10時～12時(予約不要)

専門の相談員がお待ちしています。  
東条鯉こいランド 12月 8日(金)  
滝野児童館きらら 12月12日(火)  
やしろこどものいえ 12月15日(金)  
※各児童館では、随時子育て相談に応じます。

**問い合わせ**  
○東条鯉こいランド ☎20-6245  
○滝野児童館きらら ☎48-0765  
○やしろこどものいえ ☎42-8543  
※開館時間はいずれの館も9時～17時です。  
※月曜日・祝日はお休みです。(やしろこどものいえのみ、祝日開館)  
◎年末年始の休館 12月28日(木)～平成30年1月3日(水)