

子育て支援センター「ぶっこ」だより

子育て支援センター ☎090-5985-4339

暑い暑い夏も朝晩涼しくなり秋の気配を感じるようになりました。この季節は夏の疲れや、朝晩の温度差によって体調を崩しやすくなりますので、早寝・早起き・朝ごはんのきちんとした生活リズムを守りましょう。

☆親子遊びの広場☆

夏に出かける行事を多く取り入れました。

- ・7月31日には“ジャングルクラブ”までお散歩して、小学生のお兄さんやお姉さんと一緒に七夕飾り作り、願い事が叶いますように！
- ・8月21日と28日にはNPO法人どんころ野外学校にお邪魔して、森や川の探検に出かけて来ました。講師の先生について、森の中をどんどん進み、川を渡り、秘密基地に登り、川でのブランコ。おやつにはたき火でマシュマロを焼いて、ニッコリ笑顔。たくさんの発見があったかな？
- ・子どもたちも普段とは違う環境でたくさんの思い出が出来たことでしょう。ジャングルクラブのお友達、どんころ野外学校のみなさんありがとうございました。

☆子育て支援センターに直通の電話ができました。

携帯番号 ☎090-5985-4339

にこにこ学級・親子遊びの広場のお休みや夜泣きがひどい、お友達と上手に遊べないなど、子育ての心配事もお気軽にご連絡ください。



保育所の元気な子どもたち

幾寅保育所

消防南富良野支署のイベントに参加し、ゲームや煙体験、ちびっこ消防士に変身、ミニ消防車に乗って、にこにこ笑顔。

1日で消防の役割や火遊びはいけないという事、楽しい経験を通して学んできて消防署が好きになった子が増えたようです。



金山保育所

子ども達が楽しみにしていた「親子レクリエーション」が8月24日に行われ、外でミニ運動会と個人の運動発表をして中で親子競技を楽しみました。

1番の盛り上がりはスイカ割り親子とも大盛り上がりでした。縁日ごっこでは屋台のメニューに何度もおかわりをして、お父さんお母さんをびっくりさせていました。



こんにちは
保健師です！
保健福祉課保健指導係
☎52-2211



予防接種を受けましょう

～インフルエンザの予防をしましょう～

○インフルエンザは風邪の仲間ではありません。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。主な症状としては、高熱（38～40度）や頭痛、筋肉痛、全身倦怠感などの全身症状と、のどの痛み、咳や痰などの呼吸器の症状などが見られます。

インフルエンザは通常の風邪と比べて症状が重く全身症状も顕著に現れます。また、気管支炎や肺炎を併発しやすく、重症化すると脳炎や心不全を起こすこともあります。そのため、抵抗力の弱い高齢者や乳幼児などは注意が必要です。インフルエンザは潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴です。

○症状の経過は・・・

インフルエンザウイルスに感染後、1～3日間の潜伏期間を経て突然38～40度の高熱が出て発病します。それと同時に悪寒、頭痛、関節痛、全身の倦怠感などの全身症状が現れます。これに続いて、鼻水、のどの痛みや胸の痛みなどの症状も現れます。発熱は通常3～7日間続きます。

健康な成人であれば1週間程で治癒に向かいますが、インフルエンザウイルスは熱が下がっても体内には残っているため他人にうつす恐れがあります。流行を最小限に抑えるためにも、1週間は安静にしておくことが大切です。

○インフルエンザの予防方法

【予防接種】

予防接種を受けるとインフルエンザにかかりにくくなったり重症化の予防に役立ちます。予防接種の効果は接種後約2週間から約5か月とされています。ウイルスも毎年変化する場合もあることから、毎年接種を受けることが望ましいといわれています。

毎年“12月から3月”にかけてが流行期と言われておりますので、その前に予防接種を受けましょう。

【ウイルスの侵入を防ぐ】

①外出後の手洗い・うがい

☆手洗いは、手指など体についたインフルエンザウイルスを取り除くために有効な方法です。

インフルエンザに限らず感染予防の基本ですので、外出から帰ったら手洗いやうがいをしましょう。

②適度な湿度を保ちましょう。

☆空気が乾燥すると、のどの粘膜の抵抗力が弱りインフルエンザにかかりやすくなります。乾燥しやすい室内では加湿器などを利用して適切な湿度（50～60%）を保ちましょう。

③十分な休養とバランスのとれた食事

☆体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた食事を心がけましょう。

④人ごみへの外出の際はマスクをつけ予防しましょう。

☆インフルエンザが流行してきたら繁華街など人ごみの多いところへの外出は控えましょう。やむを得ず外出する際は、マスクを着用し予防しましょう。

予防接種を希望される方は、広報10月15日号のお知らせ版に予防接種の受け方や医療機関等について掲載する予定ですのでご確認ください。不明な点などありましたら、保健指導係までご連絡ください。