

住所 〒640-8269 和歌山市小松原通り1-3 電話 073-423-2300 FAX 073-423-4000  
 E-mail tsuki423@oregano.ocn.ne.jp  
 ホームページ http://www4.ocn.ne.jp/~tsuki-hp/ (~はカタキ=キホトの@の上の^をshiftで変換)  
 携帯 http://paa.jp/t/107401/ (アイチケット共通)

月山病院小児科では子供達に有益な情報をお知らせするために月一回院内報を発行しております

インフルエンザへの備え

毎年この時期にはインフルエンザの流行が始まっていますが、1月中旬現在和歌山市ではインフルエンザはいまだ流行していません。今年全国的に感染が流行するのが遅いようですがインフルエンザが流行しない年はないため、これからの注意が必要です。今回はインフルエンザに対する備えについてお話しします。

流行状況について注意しましょう

インフルエンザから身を守るには流行状況を把握することが最も大切です。なぜならインフルエンザは流行する時期と流行しない時期がはっきり分かっているからです。流行していないようであれば高熱がでていてもインフルエンザである可能性は低いです。流行していれば微熱でもインフルエンザである可能性が高いです。流行状況については学校や幼稚園・保育所でこまめに確かめるようにしましょう。また次のようなサイトを参考に自分の周りだけでなく県単位での流行も知っておくと心構えもでき有効だと思います。時々チェックしてみてください。

和歌山市の感染状況 <http://www12.ocn.ne.jp/kansen/>  
 和歌山県の感染状況 <http://www.pref.wakayama.lg.jp/prefig/031801/kishukko/index>  
 全国の感染状況 <http://influenza.elan.ne.jp/>

どうすれば罹りにくくなるの？

予防接種は？  
 予防接種は予防最も有効な手段ですが1月中旬を過ぎて接種することは遅すぎる可能性も高く、また1歳未満では効果ははっきりしません。  
 体調を整える  
 体の抵抗力があれば罹りにくくなります。睡眠時間をたっぷりとり、緑黄色野菜(カロチン)や果物(ビタミンC)を多くとると感染に対して強くなります。

環境を整える

インフルエンザウイルスは湿度に弱いとされています。室内を加湿器などを使って適度な湿度に保つことによりウイルスは少なくなります。

ウイルスを寄せつけない  
 手洗いとうがいを行きましょう。インフルエンザは基本的には飛まつ感染(くしゃみや咳での感染)ですが、鼻汁やよだれなどを拭いた手などを介して感染している場合も多いと言われています。濡らした人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



あけましておめでとうございます。

年賀状ありがとうございました、本年もよろしくお願いたします。

月山病院小児科からのお知らせ

- 1月15日現在、インフルエンザは流行していません
- 1月15日現在、吐き下し(ノロウイルス)の流行は一段落しています。
- 2月12日(月)振替休日は
- 9時から12時まで時間外対応します。

当院小児科看護師さんによる絵本の紹介です。お声をかけていただければうれしいです。

書評：一問一問本気で悩んでしまう、次々に問いかられる「究極の選択」。親子で一緒に選ぶ楽しい時間が生まれます。by 丸山

