



秋の深まりを感じる季節になりました。まわりを見わたせば、モミジやイチョウの葉っぱが赤や黄色に染まり、菊の花の香りが風にのってあちらこちらに届いているようです。

秋の深まりとともに、1日の気温差も大きくなってきました。こまめに衣服の調節をし体調管理に気をつけていきましょう。

●〇インフルエンザ〇●



インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒・急な発熱・関節痛に続き、嘔吐・下痢・咳・くしゃみ・喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りに感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

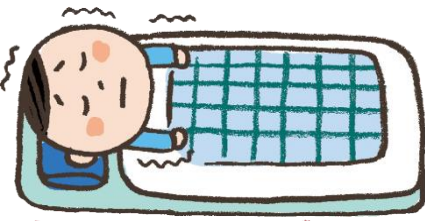
インフルエンザにかかってしまったら・・・

まずは医療機関かかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給をし十分な睡眠・休息を取り、安静を心がけましょう。



気をつけて！！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症のひとつで、主に5歳以下の子供に発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす・呼びかけにも反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



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

10月利用のおともだち



予約受付 電話：0282-86-5505 内線：5955

月～金曜日 7時15分～18時00分

ご利用は申し込み順になります。

まずは、お問い合わせください。

獨協医科大学病院 病児保育室にじいろキッズ

10月利用状況

病児利用件数 17件
キャンセル 5件