



2023年 10月号

はやしクリニック  
キッズ・ケアルームだより

はやしクリニック キッズ・ケアルーム  
町田市忠生2-29-20  
TEL 042-793-3722  
<http://hayashi-clinic.jp>

柔らかな秋の日ざしが降り注ぎ、少しずつ季節の変化を感じられるようになってきました。  
食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、いろいろな秋を楽しんでほしいですね。  
昼夜の気温差が大きい季節でもあるので、健康面には十分気を付けたいですね。  
9月のキッズ・ケアルームでは、上気道炎、急性胃腸炎、アデノウィルス等で49名のご利用がありました。

## ~~インフルエンザ予防接種が始まります~~

### ★「ワクチンを打ったのにインフルエンザにかかった」

→インフルエンザはかかると怖い病気ではありません。日本国内でひと冬に平均して1000万人が感染します。ワクチンの目的は重症化の予防と将来に向けた免疫をつけることです。  
かからない効果は3~6割くらいです。  
でも、繰り返しワクチンを打つか、何度もかかっていくことでいろいろなインフルエンザにかからなくなっていくます。

**インフルエンザワクチンは毎年接種して少しずつ免疫を高めていくためのワクチンといえます**

### ★「一度も打ったことがないけど、インフルエンザになったことはありません」

→インフルエンザはかかっても3割は発症しません。かからないと免疫はできません。  
大人はいろいろなインフルエンザにかかり終わっているから子どもほどかかりませんが、数年間 ウィルスに触れないでいると免疫力が落ちてかかる人に戻ります。  
毎日100人以上のインフルエンザ患者に触れる小児科医はマスクをしなくてもめったにかかりません。ウィルスにたくさん触れているから強い免疫があるのです。

## ~~インフルエンザの症状とケア方法~~

<症状>①寒気と高熱 3~5日

- ②全身がだるい、食欲がない
- ③頭痛、手足の筋肉痛、腰の痛み
- ④お腹が痛い、吐く、下痢
- ⑤喉の痛み、鼻水、咳

<ケア方法>①安静、睡眠が1番大切です

- ②寒すぎず、暑すぎない程度の暖房調節
- ③子どもの好きな物で消化のよい物を食べ水分を十分に摂るようにしましょう
- ④疲れさせないように気をつけてお風呂でサッパリさせてあげましょう

<登園・登校>

熱が下がって小学生以上は2日、乳幼児は3日、少なくとも熱が出た日から6日間はお休みしましょう