

ほけんだより

❄️ 平成29年1月 ❄️

🐣 寒中お見舞い申し上げます 🐣 今年もよろしくおねがいします 🐣

☺️ これからますます寒くなりますが、冬休み明けの一週間、かぜ症状での欠席者は数人でした。ご家庭での栄養状態や環境がよろしいのではないかと考えております。今後も風邪などひかないように、お子様の食事（偏食など）や睡眠（十分に取れているか）へのご配慮をよろしくお願いたします。そして、些細なことでも褒めて、愛情いっぱい（スキンシップも大切です◎ 大きくなるに連れて膝にのることも、抱くこともなくなります。手を繋いだり、肩に手を添えたり、頭をなでたり…）注いでみてはいかがでしょうか。◎ お子様の免疫力もアップするはずです♥

◎ ● 今年も皆様がすこやかに過ごせますように！ ● ◎

インフルエンザの流行状況について（注意報）

福岡県庁 保健衛生課 感染症係からインフルエンザの流行状況についての注意報がホームページに掲載されていました。以下、同ホームページからの抜粋です。

● 予防対策の徹底と感染拡大の防止で流行拡大を防ぎましょう

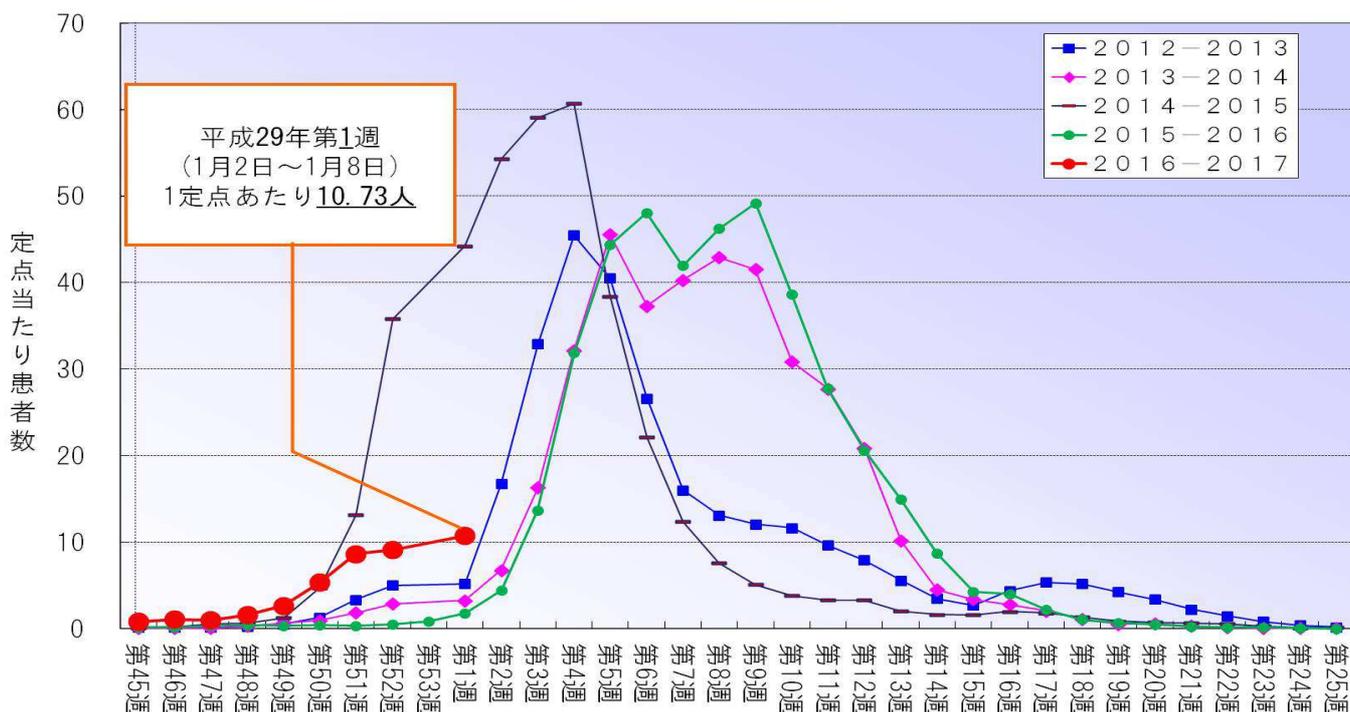
インフルエンザは、毎年冬季に流行を繰り返し、県民の健康に対し、大きな影響を与えている感染症の一つです。福岡県感染症発生動向調査により把握しているインフルエンザの1定点医療機関当たりの患者報告数は、昨年12月に入り増加しはじめ、平成29年第1週（1月2日から1月8日）に「10.73人」となり、注意報（1）の開始基準値である「10.0人」を超えました。

今後、インフルエンザの本格的な流行が予想されますので、インフルエンザにかからない、うつさないためにも手洗いや咳エチケット等の感染の予防を心がけ、感染の予防と拡大防止に努めてください。また、インフルエンザワクチンによる予防接種を希望される場合には、その効果と副反応をよく理解した上で、早めにワクチン接種を受けられることをおすすめします。（ワクチンの効果が現れるまでに2週間程度の期間を要します。）

- （1）1定点医療機関当たりの1週間の患者報告数が、10以上となった場合（インフルエンザの場合）に注意喚起のためお知らせするもので、今後4週間以内に大きな流行が発生する可能性が高いことを表します

（まだ続きます↓☺️）

●福岡県におけるインフルエンザ流行状況（シーズン別・定点あたり患者報告数）



※定点当たりの患者数とは、県内198のインフルエンザ定点医療機関から報告された患者数の平均です。

●インフルエンザをひろげないために（かからない・うつさない）

1. インフルエンザワクチンによる予防接種は、感染後に発病する可能性を減らし、重症化を予防する効果が期待できます。ワクチンの効果が現れるまでには、2週間程度の期間を要しますので早めに接種されることをおすすめします。
2. 外出した後など日頃から手洗いの励行に努めましょう。
3. 他の人への感染を防ぐため、「咳エチケット（下記参照）」を心がけましょう。
4. 定期的に部屋の換気を行いましょ。
5. 十分に栄養や睡眠をとり、体力や抵抗力を高め、体調管理をしましょ。
6. かかってしまった場合には、無理をして学校などに行かないようにして自宅等で療養し、症状のある間はマスクを着用するなど家庭でも感染拡大防止に努めましょ。

●咳エチケットとは

咳やくしゃみの飛沫には病原体が含まれている可能性があるため、他の人にうつさないよう、以下の「咳エチケット」を心がけてください。

- 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。
- マスクを持っていない場合は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょ。
- 鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨てましょ。
- 咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょ。