

てつなぎ

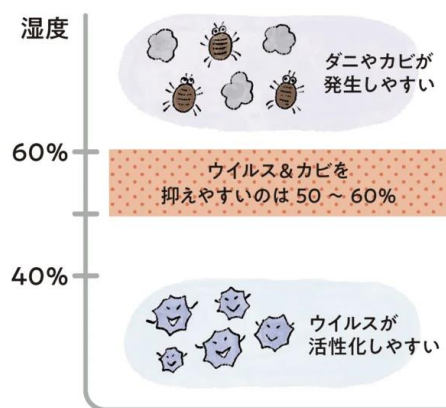
保健だより

11月に入っても夏日のような日もありましたが、空気の冷たい日も多くなり、少しずつ冬の訪れを感じる季節になりました。また、これからの季節「感染症」に気をつけたい時期になります。感染症を防ぐために思い浮かぶものといえば、手洗い・咳エチケット。それに加えて「乾燥対策」がとても大切になってきます。今月は加湿と鼻ワクチンについてのお話です。

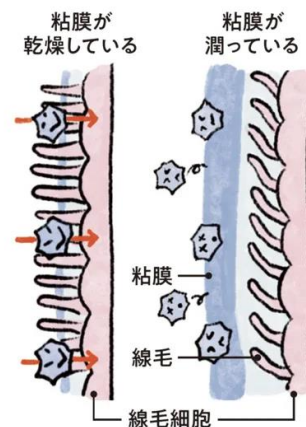
🍂🍁🌿🍃🍂🍁🌿🍃🍂🍁🌿🍃🍂🍁🌿🍃 「加湿」で感染症を徹底予防 🍂🍁🌿🍃🍂🍁🌿🍃🍂🍁🌿🍃

風邪が冬に流行するのは、原因となるウイルスが好む乾燥状態と低温になり、ウイルスが空气中で生存する時間が長くなるからです。換気をしてウイルスを外に出したり、鼻とのどを加湿したりすることが大切になります。

低温・低湿だとウイルスが長時間生き延びる



鼻・のどが乾燥しているとウイルスが体に侵入しやすい



～ 手軽な加湿でお部屋をうるおい空間へ ～

- ・濡れタオル、洗濯物を干す
- ・水を入れたコップを置く
- ・鍋でお湯を沸かす
- ・入浴後、浴室のドアを開けておく
- ・霧吹き、ルームミストを吹きかける
- ・床を水拭きする
- ・加湿器を使う
- ・ファンヒーター等で部屋を温める（火傷に注意）
- ・水槽を置く
- ・観葉植物を飾る

ウイルスを抑える湿度は
50%~60%



[乾燥すると風邪をひきやすくなるのはなぜ？「加湿」で感染症を徹底予防！ - レタスクラブ](#) 参考

[加湿方法おすすめ10選 | 家にある物も使える！お部屋の乾燥を徹底対策 - メディプラス乾燥予防研究所](#) 参考

鼻へ噴霧するタイプの インフルエンザワクチン

フルミストについて



新たなインフルエンザワクチン「フルミスト」は、毒性の弱いウイルスを使った「生ワクチン」で、国内では2023年、2歳から19歳未満の子どもを対象に承認されました。インフルエンザウイルスは主に呼吸器を介して感染しますが、鼻にワクチンを接種することで、血液中だけでなく感染経路となる鼻やのどの粘膜にも抗体をつくることができますということです。注射の必要がないため痛みをいやがる子どもでも接種が期待できるとされています。

	フルミスト（経鼻生ワクチン）	不活化（注射）ワクチン
対象年齢	2歳以上19歳未満	生後6ヵ月以上
効果持続	約1年	数ヵ月（4～6ヵ月間）
投与方法	鼻腔に噴霧	注射（皮内か筋肉内）
接種回数と間隔	1回（両鼻）	13歳未満：2～4週間隔で2回目 13歳以上：1回接種
接種に注意が必要な方	<ul style="list-style-type: none">接種時に鼻炎症状が強い方、鼻汁が多い方重い喘息のあるお子さん授乳中、妊娠中の方、可能性がある方	<ul style="list-style-type: none">重い卵アレルギーのある方間質性肺炎、気管支喘息の呼吸器疾患のある方妊娠中の方
他のワクチンとの同時接種	○	○
他のワクチンとの接種間隔	考慮不要 (注射の生ワクチンではないため)	考慮不要
副反応	鼻水・発熱	発熱・腕の痛み
料金	約8000円～9000円	約3000円～4000円

子どもの健康状態をよく知っているかかりつけ医と相談して、どちらのワクチンを接種するのか選んでください。

<https://www.nhk.or.jp/shutoken/articles/101/013/73/> 参考

[病気とワクチン | 公益社団法人 日本小児科医会](#) 参考

今月の様子

先月に引き続き咳のお子さんが多かったのですが、先月よりは少し減ってきたように感じます。また、今月半ばごろからは嘔吐・下痢が流行している園も出てきているので、徐々に感染症の流行する時期に入ってきていることを実感します。手洗い・咳エチケットをしっかりとしたうえで、加湿・換気も十分に行いましょう。

(山崎弘美)