

すこやか生活習慣

【新型インフルエンザ①】

新型インフルエンザとは？

鳥のインフルエンザウイルスが人に感染しやすく変化(変異)し、人から人へと感染するようになったインフルエンザを「新型インフルエンザ」と呼びます。

新型インフルエンザが発生する時期は？

鳥のインフルエンザのウイルスはほとんど人型に近づいてきていて、新型インフルエンザの大流行が起きるのは確実といわれています。ただし、それがいつになるのかはわかりません。また、通常のインフルエンザと違い、冬に発生するとも限りません。

新型インフルエンザが流行すると？

新しいインフルエンザに対して、誰も免疫を持っていません。交通事情が発達した現代では、人の往来が世界中に広がっているため、短期間で感染が広がることが予想されます。

実際に感染・発症した場合にどうなるのかはわかりませんが、ウイルスの感染力が非常に強かったり、症状が早期に改善しない状態が続く場合には、私たちの生活に大きな影響が出ることが考えられます。

感染拡大を防ぐポイントは？

社会機能を守るためには、流行スピードを遅らせることが大事です。いかに人と接触しないかが、感染しないための重要なポイントになります。そのため、状況に応じて学校の休校や外出の制限などの措置がとられる場合があります。

個人でできる対策は？

通常のインフルエンザ対策と同様に、うがい、手洗い、そして「咳エチケット」(ページ右「健康アドバイス」参照)が重要なポイントです。

なお、通常のインフルエンザのワクチンは新型インフルエンザに対しては効果がありません。

現時点で最も有効な対策といえるのは、なるべくごみを避け、人との接触を避けることです。外に出られないことも考え、日用品を備蓄することも必要になります。



今回は、発生に備えた準備などのお話です。

子育て支援

① **みんなであそぼう** 年齢に応じた楽しいあそびを親子で楽しみましょう。子育てに関する親子講習もあります。

対象…おおむね1歳(歩行完了児)～3歳の幼児と保護者

持ち物…上ばき・手ふき・着替え・ビニール袋・飲み物は各自でご用意ください。

	1歳児(15組)	2～3歳児(15組)	親子講習 1～3歳児(20組)	時間
南青木 保育所	5日(木) パネルシアター 19日(木) 親子ふれあいあそび	12日(木) パネルシアター 24日(火) 親子ふれあいあそび	4日(水) エアロピクス	9:30 ～ 11:00
戸塚西 保育所	5日(木) パネルシアター 19日(木) 親子ふれあいあそび	12日(木) パネルシアター 24日(火) 親子ふれあいあそび	18日(水) エアロピクス	

●参加申し込みは1カ月1回となります。

*申し込み・問い合わせ…子育て支援センター

南青木保育所 ☎251-7249 (受付時間 月～金曜日13:00～16:00)

戸塚西保育所 ☎298-4952 (受付開始 1月5日(月)から)

② **園庭開放**…1月は23日(金)・29日(木) 2月は25日(水)・26日(木)

です。申し込みなしの自由参加です。雨天の場合は中止となります。

時間…9:30～11:00(受付は9:30～10:00です。)

③ **育児相談**

日時…毎週月～金曜日 13:00～16:00

場所…南青木保育所 ☎251-7261

戸塚西保育所 ☎295-0930

※次の場所でも「子育て親子の交流の場の提供」「子育てに関する相談」「子育て情報の提供」を毎日実施しています。また講座などのイベントもあります。詳細は各保育園に問い合わせください。

●川口駅前保育園地域子育て支援センター(川口1-1-1) ☎222-6011

●川口こども園(安行領根岸1291) ☎286-0069

●キッズプラザアスク東川口保育園(戸塚4-21-1) ☎298-0083

健康ガイド

Health Care Digest

健康アドバイス



「咳エチケット」

川口市立医療センター
内科部長

山崎 博之

インフルエンザの季節になりました。「誰かが自分に向かって咳やくしゃみをしてきて不快な気分を味わった」という経験をしたかたもいることでしょう。

一般的に、呼吸器感染症の感染経路は次の3系統が考えられます。①手を介して感染(接触感染)。患者がクシャミをしたときに口をおおった手で、ドアのノブを触り、そこを他人が触れることなどで感染。②ウイルスを含んだ飛沫物による感染(飛沫感染)。患者が直接空間に向かってクシャミや咳をした場合、ウイルスを含んだ大きな粒子が周辺に飛び散って周囲の人の呼吸器に侵入し、ウイルスの感染が起こる。③微粒子による感染(飛沫核での感染、空気感染)。長時間空中に漂い続ける微小粒子を吸入することによる感染。

感染と考えられています。咳やくしゃみの飛沫は、何も対策をしないままだと半径2～3メートルの範囲に届いてしまいます。インフルエンザを含むすべての呼吸器感染症の感染拡大を防止するために、「咳エチケット」を守りましょう。

- 咳・クシャミをするときはティッシュやハンカチで口と鼻をおおいます。
- ほかの人から顔をそむけ1メートル以上離れるようにします。
- 口と鼻をおおうのに使ったティッシュはゴミ箱に捨て、ほかの人が触らないようにします。
- 咳・クシャミを手でおおったら、石けんで丁寧に洗い流します。
- 咳・クシャミが出るときはマスクをします。マスクの装着は説明書をよく読み、正しく着用します。