



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和2年10月  
福井市子育て支援課

## 冬に向けて感染症対策を徹底しましょう

新型コロナウイルス感染症のほか、これからの時期はインフルエンザ等の流行にも注意しましょう。

### ★インフルエンザとその予防について

- 主な症状：38℃以上の高熱、頭痛、喉の痛み、咳、鼻水、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- 感染経路：飛沫感染・接触感染
- 潜伏期間：1～5日



#### ① 感染経路を断つ

帰宅後や調理の前後、食事前、排泄後など、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

また、マスクについては着用による息苦しさを感じていないか十分に注意し、持続的なマスク着用が難しい場合は、無理せず外しましょう。

#### ② 免疫力を高める

免疫力が低下していると、インフルエンザウイルスに感染しやすくなります。また、感染した場合に重症化する可能性があります。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけましょう。

### ★インフルエンザ予防接種について(任意)

インフルエンザは、12月ごろから流行するため、11月中旬までには予防接種を終えておくのが効果的です。また、今年は新型コロナウイルス感染症と並行して流行する可能性があるため、積極的な接種をお勧めします。接種計画は、かかりつけ医と相談して立てましょう。

○予防効果：接種後2週～5か月程度

○接種期間のめやす：6ヶ月～13歳未満のお子さんは、毎年10月～11月などに2回接種。

13歳以上は毎年1回接種。

○料金：個人負担

### ★10月10日は「目の愛護デー」

#### ◆テレビ、ゲーム、スマートフォンは時間を決めて使いましょう

電子機器の使用は、視点が手元近くに集中する他、色彩の強い画面を見続けることになり、目に大きな負担になります。また、乳幼児における電子機器の使用は近視の原因の一つとなります。視力の低下を防ぐためにも、電子機器の連続使用時間は1時間を超えないようにし、次の使用までに10～15分の休憩をとるようにしましょう。

### ★乳幼児の目の発達について

- ・生後6～8週までに両眼固視（両目を開けて物を見ること）が発達します。
- ・生後4か月までに母親と視線があって『物を追う』（追視）がみられます。
- ・視覚の発達は5～6歳くらいで大人なみに発達し、完成します。



### ★このような様子がある場合は早めに眼科を受診しましょう

- 目を細めて見ている
- 目をパチパチしている
- 顔を近づけて本を読んでいる
- 顔をかたむけて見ている
- いつも涙ぐんでいる

※今月の「教えて看護師さん」はお休みします。

引用文献 首相官邸 HP インフルエンザ(季節性)対策  
厚生労働省 VDT 作業における労働衛生管理のガイドラインについて  
保育所等における新型コロナウイルスへの対応にかかる Q&A について (第七報)  
参考文献 季節性インフルエンザにご用心！

[https://www.myclinic.ne.jp/mobile/contents/medicalinfo/gsk/top\\_topic/topic\\_56/mdcl\\_info.html](https://www.myclinic.ne.jp/mobile/contents/medicalinfo/gsk/top_topic/topic_56/mdcl_info.html)