

# みんなのわ



## インフルエンザを 予防しよう！

千葉県子育て支援館 看護師  
大和 貴子

冬の到来とともに心配になるのが、冬の感染症。その中から、今回はインフルエンザについてお話したいと思います。

インフルエンザは、例年1月から2月に流行のピークがありますが、近年では夏でも流行しているため、一年を通して感染対策が必要になってきています。風邪は鼻水やのどの痛みなどといった局所的な症状に対して、インフルエンザは38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、全身倦怠感や関節の痛みなどの全身症状があります。

インフルエンザの感染経路は、飛沫感染(感染した人がせきをするなどでとんだ飛沫に含まれるウイルスを、別の人や物が口や鼻から吸い込んでしまい、ウイルスが体に入りこむ)や、接触感染(感染した人がせきを手で押さえた後や鼻水を手でぬぐった後に、ドアノブ、スイッチなどに触れ、ウイルスを含んだ飛沫がその場所に付着し、そこに別の人や物が手で触れ、さらにその手で鼻、口に再び触れることにより、粘膜などを通じてウイルスが体内に入り感染する)です。

インフルエンザにかからないようにするには、飛沫感染や接触感染といった感染経路を断つことが重要になります。ポイントは、



- ・人が多く集まる場所から帰ってきたときには手洗いを心がける
- ・アルコールを含んだ消毒液で手を消毒することも効果的
- ・栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておくといった普段からの健康管理が大切
- ・予防接種を受ける



といったことです。

なお、予防接種については、①ワクチンの効果が持続する期間は、一般的には5か月ほどで、②予防接種をすることで発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎ、③流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが望まれます。

受診の目安としては、比較的急速に38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合は、インフルエンザに感染している可能性があるため、早めに内科や小児科を受診しましょう。

そして、インフルエンザで怖いのは重症化です。高齢者や持病のある方だけでなく、子どもや妊婦も重症化する可能性があります。下記のような重症化のサインが見られる場合は、すぐに医療機関を受診してください。

### 重症化のサイン

お子さんでは・・・

- けいれんしたり呼びかけにこたえない
- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が悪い(青白)
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

大人では・・・

- 呼吸困難、または息切れがある
- 胸の痛みが続いている
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザに限らず感染症予防の基本は「手洗い」です。アルコール消毒が効かないウイルス(例えばノロウイルスやロタウイルス)もありますので、きちんと手洗いをして、この冬を元気に乗り切りましょう！





# 12月の予定

■12月29日から1月3日まで  
休館となります

日	月	火	水	木	金	土
1 心理・発達相談	2 ★	3 休館日	4 ★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	5 小うさぎ うさぎ	6 りす 花かご 育児・保健相談	7 【オンライン】 子どもの過ごす 環境づくり講座 心理・発達相談
8 心理・発達相談	9 ★ ※子育て支援コン シェルジュ出張相談	10 休館日	11 ★ ひよこ なごみひろば (託) 育児・保健相談 アレルギー相談	12 ぱんだ	13 ★ りす 産後の体づくり エクササイズ講座 育児・保健相談	14 心理・発達相談
15 サンデーりす 心理・発達相談	16 ★ むし歯予防講座	17 休館日	18 ★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	19 うさぎ 小うさぎ	20 ★ りす 骨盤調整講座 育児・保健相談	21 手作りおもちゃ 講座 (託) 心理・発達相談
22 なごみひろば 育児・保健相談 心理・発達相談	23 子育てひろば クリスマスおは なし会	24 休館日 	25 ★ ひよこ なごみひろば 育児・保健相談 アレルギー相談	26 ぱんだ	27 ☆★ りす 育児・保健相談	28 心理・発達相談
29 休館日	30 休館日	31 休館日	おはなし会 (予約不要) ☆11:00~ ★15:00~ 			

※子育て支援コンシェルジュ出張相談～認可保育園・認定こども園・幼稚園等の入園について～  
予約制9:30～11:30 (お一人様20分程度) 予約時に時間をお知らせします。  
ご予約は窓口・お電話のみの受付となります。  
当日も空きがあれば対応いたしますので気軽にお問い合わせください!

## 相談

子育ての悩み、言葉の発達、気になる行動、離乳食、身体の健康などのご相談をお受けしております。保健相談では看護師・保育士が、心理相談では心理相談員がお話をお伺いいたします (就学前までのお子さんが対象です)。詳しいお問い合わせ、お申込みなどは、☎043-201-6001まで、どうぞ気軽にお電話ください。

## イベント等

おはなし花かご  
6日(金)11:00～

「おはなし花かご」  
によるおはなし会 (予約不要)



子育てひろば  
23日(月)10:00～10:40

定員：8組  
対象：親子の遊びを覚えたい方・  
伝えたい方・育児サークルの方  
★1歳児向けの遊びをご紹介します



クリスマス おはなし会  
23日(月)15:00～



保育士によるおはなし会 (予約不要)

# わいわいひろば

## 各回定員8組

※乳児室で行う「ひよこ」「りす」は18名を超える場合入室人数を調整させていただきます。

同月齢の子どもと保護者が一緒に家庭でできる親子遊びを体験する交流の場



プレママ・パパ  
2か月～おおむね6か月

ふれあい遊びを楽しもう！

水曜日(4・11・18・25日)10:00～10:30



おおむね7か月～11か月

ふれあい遊びを楽しもう！

金曜日(6・13・20・27日)10:00～10:30



小うさぎ・うさぎ

小うさぎ:おおむね1歳～1.4歳  
うさぎ:おおむね1.5歳～1.11歳

リズム遊びを楽しもう！

木曜日 5日 ①小うさぎ10:00～10:40 ②うさぎ 10:50～11:30  
19日 ①うさぎ 10:00～10:40 ②小うさぎ10:50～11:30



おおむね2歳以上

体を動かして遊ぼう！

木曜日(12・26日)10:00～10:40



奇数月「ひよこ」 偶数月「りす」

サンデー  
今月はサンデー「りす」です  
※内容は通常のりすと同じです

第3日曜日(15日)10:00～10:30

# なごみひろば

開催時間 10:00～11:00

各回定員8名(お子様も一緒に参加できます)



① 11日のみ、託児を先着2組まで承ります。料金はお子様1人につき200円です。  
ご希望の方は11月末日までに窓口、電話にてお申し込みください。

子育て中の保護者の関心ごとをテーマにして行う親同士の座談会

4日(水)「離乳食始める前」

11日(水)「離乳食12～18か月頃」 ①

18日(水)「祖父母との付き合い方」

22日(日)「双子・三つ子ママの集い」

25日(水)「7～11か月頃のママの集い」



わいわいひろば・なごみひろば・イベント・講座のお申し込みについて

窓口、電話でのお申し込みは毎月15日午前9時より、HPからのお申し込みは同日午前10時より  
受付を開始いたします。(15日が休館の場合は16日受付開始)

※「わいわいひろば」は、月間でお1人様1回限りとなっております。

※オンライン開催のものは当館HPの「予定カレンダー」よりお申し込みください。



# 講座

## 【オンライン】子どもの過ごす環境づくり講座 ～モンテッソーリ教育を取り入れたお部屋づくり～

7日(土) 10:00～11:00

- 講師：藤原 一美（そがチャイルドハウス保育園統括保育士）
  - 定員：10名 ■参加費：無料
  - 対象：プレママ・プレパパ～1歳半くらいまでのお子様の保護者
- ※こちらの講座は「Zoom」を用いたオンライン開催です。  
参加者同士の顔が見える会話ができる環境の準備をお願いします。



## 産後の体づくりエクササイズ講座

13日(金) 10:00～11:00

- 講師：藤田 日菜子（理学療法士・ピラティスインストラクター）
- 定員：8組 ■参加費：300円
- 対象：生後2か月～1歳までのお子さんとお母さん
- 持ち物：バスタオル2枚、替えおむつ、水分 ※動きやすい服装でご参加ください。



## 家族だからできる子どものむし歯予防講座

16日(月) 10:00～11:00

- 講師：鶴岡 友恵（鶴沢歯科クリニック副院長）
- 定員：10組 ■参加費：300円
- 対象：1歳半までのお子様と保護者



## 助産師による骨盤調整講座

20日(金) 10:00～11:00

- 講師：小林 昌代（若草助産院助産師）
- 定員：8組 ■参加費：300円
- 対象：骨盤のゆがみが気になる方
- 持ち物：ハンカチタオル ※動きやすい服装でご参加ください。

## 手作りおもちゃ講座 クリスマスの彩り～りんごサンタをつくろう～ (託)

21日(土) 10:00～11:00

- 講師：片岡 敏子（あおば保育園園長）
  - 定員：10組 ■参加費：1パーツ300円(1組2パーツまで)
  - 対象：子育て中の保護者、子育て支援に関わっている方
- ※託児希望者を先着3名まで承ります。料金はお子様1人につき200円です。  
ご希望の方は11月末日までに窓口、電話にてお申込みください。



## ファミサポ説明会のお知らせ

日時：12月1日(日) 10:00～11:00  
会場：きぼーる6F 子育て支援館 多目的室

提供会員から活動の様子も聞けるので、入会する前に相談や質問をして利用を考えてみてはいかがでしょうか。

参加費無料、お子様同伴OK♪  
ぜひ、お待ちしております。

問い合わせ：ちばしファミリー・サポート・センター  
☎ 043-201-6571

千葉市子育て支援館  
(公社)千葉市民間保育園協議会  
千葉市中央区中央4-5-1きぼーる6F

☎ 043-201-6000 (代表)  
043-201-6001 (相談)  
043-201-6003 (fax)

✉ info@kosodateshien.or.jp  
HP www.kosodateshien.or.jp  
発行責任者：子育て支援館館長  
毎月15日発行



子育て支援館HP  
二次元コード



X (旧Twitter)  
二次元コード