この冬、インフルエンザに負けないために！

予防が一番、インフルエンザ

今冬もインフルエンザが流行し始めています。インフルエンザにかからないように、インフルエンザのことをよく理解して、予防を心掛けましょう。

【問合せ】予防課保健指導係（第2分庁舎3階）☎（5273）3862へ。

インフルエンザとは

●どうやって感染するの？

インフルエンザは、飛沫（ひまつ）感染が主な感染経路です。ウイルスが鼻やのどなどの粘膜に付着して増殖し、感染を起こします。

●どのような症状がでるの？

風邪との違いは？

インフルエンザにかかると38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛など全身の症状や、のどの痛み・鼻汁などの症状がみられます。さらに、気管支炎や肺炎などを併発し、重症化することが少なくありません。

一方、普通の風邪の場合、のどが痛む・鼻水が出る・くしゃみやせきが出るなどの症状が中心で、全身症状は強くありません。発熱もインフルエンザほど高くなく、重症化することはめったにありません。

インフルエンザを予防するには

●手洗い、うがいをする

せきやくしゃみのしぶきや鼻汁の中にインフルエンザウイルスが含まれています。ウイルスが付いた皮膚や器具・手すりなどから感染することがあるので、食事の前や外出後には、流水と石けんで十分に手を洗いましょう。

●外出時にマスクをする

せきやくしゃみのしぶきなどによる感染の機会を減らすため、マスクを付けましょう。

●人混みを避ける

病原体である「ウイルスに近づかない」「ウイルスを寄せつけない」ことが大切です。特に、高齢者や慢性疾患を持っている方は、人混みや繁華街への外出は避けましょう。

●栄養、休養を取る

体力保持には、栄養バランスのよい食事が欠かせません。3食きちんと食べ、偏食をしないようにしましょう。十分な睡眠も大切です。休養と栄養で体の抵抗力を高め、インフルエンザに感染しにくい基礎体力をつけましょう。

●部屋の湿度を適度に保つ

住まいの環境を整えることも大切です。インフルエンザウイルスは、湿気に弱く、湿度が上がると室内に浮遊していたウイルスは早く死んでしまいます。加湿器などを使って、室内の湿度を60～70％に保つことが大切です。室内が乾燥していると鼻やのどの粘膜が傷付きやすく、ウイルスを排出する力が弱まって感染しやすくなります。

予防接種

●ワクチン接種の効果

流行前に予防接種を受けることは、感染を予防したり、症状が軽く済む効果があります。

●ワクチン接種の時期

ワクチンは接種してから効果が現れるまでに2週間ほどかかり、その効果が十分に持続する期間は約5か月間とされています。今期のインフルエンザは例年より早く流行し始めているため、予防接種は早めに受けるようにしましょう。

●予防接種を受けるには

1月10日㈭まで、65歳以上の方等は区の指定医療機関で受けられます（自己負担あり）。健康いきがい課健康推進係（本庁舎2階）☎（5273）3047へお問い合わせください。

その他の方は、かかりつけ医に相談して受けてください。費用は全額自己負担です。

インフルエンザにかかったら

◎流行期は体調に気を配り、悪寒がしたり、熱が出始めたことに気付いたら、医療機関で早めに診断・治療を受けましょう。

◎安静にして休養をとりましょう。睡眠不足は大敵です。室内は加湿しましょう。また、小まめに水分を補給し、温かくて消化のよい食事を取りましょう。

◎療養中は、無理をして学校や職場に行くことは控えましょう。ほかの人にインフルエンザをうつさないためにも重要です。

インフルエンザに効く薬とは

リン酸オセルタミビル（タミフル）やザナミビル（リレンザ）などが使われています。発病後48時間以内から内服し始めると有効です。抗インフルエンザウイルス薬は、医師の処方が必要です。

区立・私立保育園 四谷子ども園（0～3歳児） 4月入園児の受け付け

20年度から次のように変わります

●障害児保育を全園で実施…中・軽程度の障害児を対象に、全園で1～2名

●産休明け保育実施園の拡大…西早稲田・新宿第二保育園

●延長保育実施園の拡大…早稲田南町・戸山第三保育園

●入所予約実施園の拡大…高田馬場第一保育園

●定員の増員…中落合第二・新宿第二・高田馬場第一保育園

【保育園・四谷子ども園一覧】**左表**のとおり（四谷子ども園は0～3歳児クラスのみ）

【申込資格】区内在住で、保護者のいずれもが働いている（外勤・自営・内職を問わず）か病気・出産などで、昼間（夜間保育所については夜間）子どもの保育ができない方（四谷子ども園の0歳児クラスは保育園と同じ。1～3歳児クラスは保育園の入園要件を緩和します）

【必要書類】①保護者が子どもを保育できないことを証明する書類（要件により就労証明書・在学証明書・診断書等）、②平成19年分の所得税額を証明する書類（源泉徴収票・確定申告書の控え等）、③平成19年度住民税の課税額を証明する書類（19年1月2日以降新宿区に転入し、平成19年分の所得税が課税されていない方のみ必要）。申込時に「必要書類②」がそろわなくても申し込めますが、指定する期日までに提出してください。

【保育料】区立・私立とも、各世帯の課税額と子どもの年齢に応じて決定（四谷子ども園の0～3歳児クラスは保育園と同じ。4歳児・5歳児クラスは各世帯が選択する保育時間・世帯の課税額に応じて決定）

【申込書等の配布】保育課、区立・私立保育園、四谷子ども園、特別出張所で配布

【申込み】申し込みの受け付けは予約制です。申込書をお持ちいただく日時（12月17日㈪～1月15日㈫）を事前に電話で**保育課入園係**（本庁舎2階）☎（5273）4527に予約してください。保育園・特別出張所では申し込みできません。入園の決定は、先着順ではありませんが、締め切り間際は混み合いますので、早めに予約・申し込み手続きをしてください。

新宿区認可保育園等一覧表　平成20年4月予定

	保育園名	受入月齢	所在地	電話番号	定員	基本開所時間	延長保育等 ※1
区立保育園	信濃町保育園 ※2	6か月	信濃町20	(3357)6853	110	7:30～18:30	延1
	四谷保育園	1歳	四谷4-17	(3358)1431	81		
	長延保育園	57日	市谷長延寺町8	(3260)1335	71		
	中町保育園 ※3	57日	中町25	(3267)3950	107		延1
	東五軒町保育園	57日	東五軒町5-24	(3269)6820	88	7:15～18:15	延1
	弁天町保育園	57日	弁天町50	(3268)1337	130	7:30～18:30	延1
	早稲田南町保育園	6か月	早稲田南町50	(3203)7848	78		延1
	富久町保育園 ※4	43日	富久町22-21	(3357)7720	149		延4・休日
	戸山第一保育園	57日	戸山2-26-101	(3202)7879	100		延1
	戸山第二保育園	57日	戸山2-18-101	(3203)2385	105		
	戸山第三保育園	6か月	戸山2-4-101	(3203)3177	100		延1
	大久保第一保育園	57日	大久保3-11-1	(3203)0346	105	7:15～18:15	延1
	大久保第二保育園	6か月	大久保1-4-1	(3209)0801	80	7:30～18:30	
	新宿第二保育園	57日	新宿5-3-13	(3341)8956	73		
	百人町保育園	57日	百人町2-18-21	(3367)4991	80	7:15～18:15	延2
	高田馬場第一保育園 ※5	57日	高田馬場3-40-3	(3362)5817	105	7:30～18:30	延1
	高田馬場第二保育園	6か月	高田馬場1-4-17	(3209)1433	105	7:15～18:15	延1
	西早稲田保育園	57日	西早稲田1-9-30	(3209)5294	79	7:30～18:30	
	中落合第一保育園 ※6	6か月	中落合4-25-19	(3954)0880	79		
	中落合第二保育園	57日	中落合2-7-24	(3952)7165	116	7:15～18:15	延1
	中井保育園	1歳	中井1-8-12	(3361)7000	70	7:30～18:30	
	西落合保育園 ※7	6か月	西落合1-31-24	(3954)1064	95		延1
	北新宿第一保育園	57日	北新宿2-3-7	(3369)5855	65		
	北新宿第二保育園	57日	北新宿3-20-2	(3365)0225	95	7:15～18:15	延1
	西新宿保育園 ※8	1歳	西新宿4-8-35	(3377)9351	87	7:30～18:30	
私立保育園	二葉南元保育園	43日	南元町4	(3351)3819	61	7:15～18:15	延1
	原町みゆき保育園	43日	原町2-43	(3356)2663	160	7:30～18:30	延4・休日・病後
	至誠会保育園	43日	河田町10-13	(3341)4677	176	7:00～18:00	延4
	新栄保育園	43日	百人町3-21-14	(3371)0246	78		延1・病後
	八幡神社愛育園	1歳	上落合1-26-19	(3368)3939	76	7:30～18:30	
	獅子吼保育園	1歳	中井2-8-6	(3951)0759	84		
	よろい保育園	57日	北新宿3-16-18	(3369)3678	60		
	東京母子愛育会保育園	8か月	北新宿4-21-14	(3369)6005	100		延1
	新宿成子坂愛育園	57日	西新宿6-7-39	(3342)6907	125	7:15～18:15	延1
	エイビイシイ保育園 ※9	43日	大久保2-11-5	(3232)9633	60	11:00～22:00	延13
	新宿せいが保育園	43日	下落合2-10-20	(3954)4190	115	7:30～18:30	延2
区立四谷子ども園 ※10		57日	四谷2-6	(5369)3775	162		延2

※1「延」の後ろの数字は延長保育を実施している時間数で、たとえば「延1」は「延長保育を1時間実施」の意味です。20年度から新たに早稲田南町保育園・戸山第三保育園で「延長保育1時間」を実施します。「休日」は休日保育実施園です。「病後」は病後児保育実施園です。

※2 信濃町保育園は、耐震および改修工事を予定しています。工事期間中（20年7月～21年2月）は仮園舎（旧四谷第三幼稚園・本塩町2）に移転する予定です。

※3 中町保育園の4・5歳児クラスは、隣接する区立愛日幼稚園と合同保育を実施しており、保育園児と幼稚園児混合によるクラス編成です。また、子ども園（幼保一元化施設）化を計画しています。

※4 富久町保育園は、社会福祉法人新栄会が運営している公設民営の保育園です。

※5 高田馬場第一保育園は、建替えのため20年4月～22年3月末まで仮園舎（休園中の区立戸塚第三幼稚園・高田馬場3―18―21）で保育を実施する予定です。なお、22年度から社会福祉法人による運営を予定しています。

※6 中落合第一保育園は、老朽化に伴う建て替えを計画しています。工事期間中（21年度と22年度）は仮園舎（旧西落合住宅跡地・西落合2―550）を使用する予定です。なお、23年度から社会福祉法人による運営を予定しています。

※7 西落合保育園は、耐震および改修工事を予定しています。工事期間中（20年9月～21年2月）は仮園舎（旧西落合住宅跡地・西落合2―550）に移転する予定です。

※8 西新宿保育園は、西新宿幼稚園（西新宿4－35－5）を改修・増築し、（仮称）西新宿子ども園（幼保一元化施設）として23年4月に開園する予定です。

※9 エイビイシイ保育園は、就労等による夜間保育の必要な方が対象の夜間保育所です。

※10 四谷子ども園は幼保一元化施設です。4歳児・5歳児クラスの募集は四谷子ども園☎（5369）3775へお問い合わせください。

R100 古紙配合率100％再生紙を使用しています。