



# ほけんだより



昨年末からインフルエンザが大流行し、まだまだ警戒が必要となっています。様々な感染症予防のためにも、園では引き続き、手洗いうがいをしっかりと行い、感染予防をしていきたいと思ひます。ご家庭でも食事や睡眠を十分にとり、免疫力の低下を防いで元気に過ごせるように心がけましよう。

## インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましよう!

### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人混みを避ける



たっぷりの睡眠も大切!



## インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

## インフルエンザにかからないために・・・

- なるべく人混みは避けましよう
- 部屋の湿度は50～60%くらいに保ちましよう
- こまめな換気を心がけましよう
- 外出後はしっかりと手洗いをしましよう
- 十分な休養と3食きちんとバランスの取れた食事をしましよう



## インフルエンザにかかってしまったら・・・

- できるだけ早く医師の診断を受けましよう
- 睡眠をしっかりと取りましよう
- 消化の良いものを取るようしましよう
- 高熱により脱水症状になりやすいので水分補給をしっかりとしましよう
- 身体を冷やさなよう、室温は20～22度にしましよう



美保里こども園でのインフルエンザにかかったときの登園停止期間は、発症した後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでです。登園時には登園許可証が必要になります。