



ほけんだより



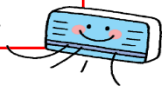
12月に入り、みさと保育所でもインフルエンザの報告がありました。これからインフルエンザ流行の本番です。健康に過ごすためには「たっぷりの睡眠」「しっかりとした栄養」が大切です。手洗い・うがい・マスクの着用などしっかりと予防を行い、寒い冬を元気に乗り越えましょう。

～インフルエンザに注意しましょう～

くしゃみ、咳などの症状のほかに、高熱と頭痛が突然現れたら、インフルエンザの可能性もあります。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いため注意が必要です。感染が拡大しないよう早めの対応のご協力をお願いいたします。

＜適度な湿度管理＞

湿度 50～60%前後が目安です。特に乾燥には注意。加湿器をじょうずに使いましょう。空気の流れ替えのため換気も忘れずに！



＜手洗い・うがい＞

外出後は必ず、せっけんを使った手洗いと、ガラガラうがいを習慣にしましょう。



＜咳エチケット＞

自分が感染しない為の予防と、人に咳やくしゃみが直接かからないようマスクを着用しましょう。



＜水分補給＞

こまめに水分補給をすることにより、感染部分についているウイルスを洗い流してくれます。

- ★ 発症した後5日を経過し、かつ解熱をした後3日を経過するまでは登所できません。また、医師記入の登所許可書が必要となります。
- ★ 家族間で、インフルエンザに罹患している人がいる場合、感染拡大防止のため、保育所をお休みしていただくようお願いをしています。ご協力をお願いいたします。

水分補給はしていますか？

寒くなってくると暑い時期に比べ、水分を取ることが少なくなってきますが、冬は乾燥の時期。のどが渇いていなくても体は水分を欲しています。

風邪対策の一番は手洗い・うがいですが、それに加え「水分補給」も予防の一つです。風邪やインフルエンザのウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。水分補給はのどや鼻の粘膜を潤してウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水により体外に排出する作用を助けます。風邪をひいてしまったら

発熱や食欲低下、下痢・嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上に水分補給をお願いします。



【溶連菌感染症】

12月には溶連菌感染症の感染報告が多かったように感じます。溶連菌は突然高熱の出る、非常に感染力の強い病気です。この時期インフルエンザなどの感染症も心配ですが、下記の症状が見られたら早めに受診をしましょう。

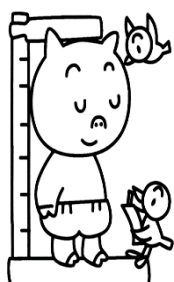
～症状～

- ・突然高熱が出て、のどの腫れ・痛みがある。
- ・全身に発疹が出る
- ・舌にイチゴ状のプツプツが出る
- ・嘔吐、頭痛が起こる



※ 抗菌薬を飲んでから 24 時間～48 時間は登園停止となります。

1月の身体測定



ひよこ組：16日 りす組：8日
 あひる組：8日 うさぎ組：9日
 そう組：9日 きりん組：6日

★ 乳児健診 16日 9:30～

12月にはインフルエンザの感染報告もありましたが、これからまだまだインフルエンザの流行が予想されます。咳などの症状が出る際にはマスクを着用するようにしましょう。

お熱のお子さんが増えています。連絡してもすぐに繋がらないことがありますので、必ず連絡のつくようにしていただけると助かります。お仕事の都合もあるかと思いますが、お迎えのご協力をお願いいたします。