



1月のほけんだより

あっという間に、新しい年が スタートしましたね。今年もよろしくお祈りします。寒暖の差が激しいこともあり、体調管理が難しくなっています。当園では、インフルエンザが、猛威を振るっています。溶連菌も流行っており 同時にかかる子どもも非常に多感だと感じています。園では、手洗い・うがいに加え ウィルスを停滞させないために 30 分毎の水分摂取を喚起しております。ご家庭でも、なんだかいつもと違うかなとおもったときは、ゆっくり休ませてあげてくださいね！

「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、発熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。感染力が強い。

12月のほけん

育心保育園

発熱・・・7人 嘔吐・・・1人
下痢・・・1人 とびひ・・・1人
溶連菌・・・2人

美童保育園

発熱・・・4人 蜂窩織炎・・・1人
溶連菌・・・1人

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザが猛威を振るっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



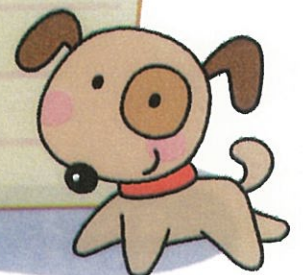
外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度を チェック

室温 20℃前後、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。





インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が異なりますが、感染力が強く、毎年12～3月にかけて集団流行します。熱が下がってから2日経過するまで登園停止となっています。

主な症状 ～インフルエンザ～

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

悪寒
頭痛



40度前後の高熱



- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み



症状は3～4日で軽減し、せきなども1週間程度で治まる。

インフルエンザ? と思ったら

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、今は検査でインフルエンザかどうかわかるようになりました。受診して確認しましょう。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。

★熱が下がって2日間は登園停止

インフルエンザは、「解熱して2日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れませんが、いまからでも、接種をお勧めします。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

