



保健だより

今年もあとわずかになり、子ども達が楽しみにしている冬休みももうすぐです。家族で楽しい計画もたくさんあるかとは思いますが、夜更かしが続くと、子どもは思っている以上に疲れて、体調を崩しがちになります。また、新型コロナウイルスの流行も気になり、遠出をすることが難しい中ですが家族での楽しい思い出話が子どもたちから聞けることを楽しみにしています。よりよい年末年始をお過ごしください。

“インフルエンザ”にご注意!!

インフルエンザの流行する時期になりました。日頃から予防に努め、かかってしまった時には適切な時期に受診し、必要な期間しっかり療養することで早期回復をはかりましょう。

『症状』

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

『治療法』

抗インフルエンザ薬の内服（医療機関で処方）、吸入また点滴等の適切な対処法、安静、水分補給をおこないます。症状が出てから10時間以上～48時間以内に受診しましょう。

*インフルエンザに感染した場合には、発症した後5日を経過し、かつ解熱後2日（幼児の場合は3日）を経過するまで登園することはできません。

『予防対策』

- こまめな手洗いを心がけましょう
- 室内の適度な加湿（湿度50%～60%以上が目安）
- 換気を行いましょう
- 規則正しい生活を送り、休養を十分に取りましょう
- バランスのとれた食事と適切な水分の補給に気をつけましょう
- 必要な時以外は人混みを避けましょう



新型コロナウイルス対策

冬休み中も検温をして頂き、体調の変化にいち早く気付けるように心がけ早めの対応ができるようにしましょう。家族みんなで楽しい年末年始が過ごせるように、お子様と一緒に感染予防に努めて頂きマスク・手洗い・うがいの大切さを伝えてあげてください。