



# ほけんだより

12月号



日を追うごとに寒くなってきましたね。空気が乾燥しウイルスたちが元気に活動しだす冬到来です！今年もインフルエンザの流行し始める時期となりました。手洗いうがいの習慣はもちろんですが、睡眠、食事、運動と規則正しい生活をする事で強い体を作っていきましょう。

インフルエンザは・・・

**うつりやすく、重症化しやすい** (\*\_\*:

1人発症すると感染が広がることもしばしばで、それ自体の症状が重いだけでなく重症になると肺炎や脳症などの合併症を引き起こす可能性があるため予防注射を受けたり、発症後すぐ治療を受けて軽く済むようにすることが合併症予防につながります。

**\* 流行期前から準備、対策することが大切です。**



**ウイルスに負けない体作り(´ω`)!!**

早寝、早起きの規則正しい生活をしましょう。

- ・バランスの良い食事をしましょう！
- ・手洗い、うがいを習慣にしましょう。

室内の温度、湿度を調整し換気をしましょう。  
(室温16~18℃ 湿度60%が目安です。)

- ・予防注射を受けましょう。
- ・人混みはできるだけ避けましょう。



**風邪？インフルエンザ？** 症状があるときは早めに病院受診して下さい。保育園では**感染拡大を防ぐ**ためにも気になる症状がある場合は受診後の登園をお願いしたり、症状のご連絡させて頂きお迎えをお願いする場合があります。

## インフルエンザと風邪の違い

インフルエンザ		風邪
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
咳、鼻水、高熱、などの全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39~40	熱	37~38
大流行する	伝染	うつるが、大流行しない
手、足、腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、脳症など	合併症	安静にすれば悪化しない。

インフルエンザは発症した日から5日経過し、熱が下がってから3日をすぎるまでは登園停止となります。

症状改善しても、**医師の登園許可がなければ登園できません**ので病院受診し許可書を記入頂いたうえでの登園をお願い致します。

例	発症日	発症後5日間 (出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱					登園OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱				登園OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱			登園OK		
発症後4日目に解熱した場合					解熱			登園OK	