

街ではクリスマスソングが流れ、イルミネーションで飾られ、気分はすっかりクリスマスですね！子どもたちの気持ちが高まるこの季節！園でも、子どもたちと一緒に存分に楽しんでいきたいと思ひます。でも…心配なのは、これから流行が心配されるインフルエンザなどの感染症！気温が下がり、空気が乾燥しやすいこの季節は、毎年、インフルエンザなどの感染症が猛威を振ります。特に、こども園は小さい子どもたちが集団生活を送っている施設！ひとつの感染症が入ってくると、感染拡大する可能性が高くなります。そこで、最小限に抑えていくために不可欠なのは、保護者の方々の協力です！予防のための手洗い・うがい！同時に、他の子どもへの感染を防ぐため、発熱時の受診、解熱後の登園時の注意（24時間経過、又は医師の指示に従うなど）など、ご理解とご協力をお願いいたします。

インフルエンザ

潜伏期間…1～2日

感染経路…飛沫感染（ウイルスで汚染されている手指から感染することもあります。）

登園基準…発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまでは登園できません。

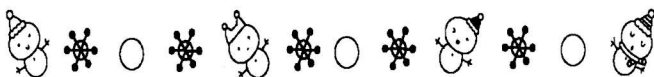
主な症状…突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振です。咽頭痛、せき、くしゃみ・鼻水、嘔吐、下痢、腹痛などもあります。
2～3日で熱は下がっても、全身症状は一週間ぐらい続き、元に戻るのに10日～2週間かかります。重い合併症もあるので、注意が必要です！

もしも、インフルエンザにかかったら…



- ☆できるだけ早く医師の診断を受けましょう！
- ☆睡眠をとり、安静にしましょう！
- ☆消化のよいものをとりましょう！
- ☆高熱により脱水症状になりやすいので、水分補給をしましょう！嘔吐を伴い飲みにくいときは、15～20分おきに少しずつ飲ませましょう！
- ☆体を冷やさないように、室温は20～22度に！
- ☆乾燥は呼吸器をいためるので、湿度は60～70%くらいに！

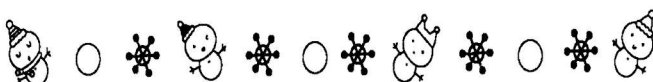
子どもたちが元気に園生活を送れるよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします！



インフルエンザの予防

一番の予防方法は、ワクチン接種です。医師と相談しながら接種しましょう！

バランスの良い食事、十分な睡眠で体力を保持！外出後のうがい（お茶のうがいも効果があるようです）、手洗いを心がけましょう！



インフルエンザが気になる季節

インフルエンザにかからないよう、日ごろから生活リズムを整え、予防を！

- ☆手洗い・うがい ☆早寝・早起き
- ☆バランスのとれた3食の食事
- ☆適度な湿度と換気を！

