

ジングル・ベルの曲と一緒に聞こえてくるお正月の足音…なんとも気ぜわしい時期ですね。子どもたちにとっては、楽しいイベント続きの嬉しい季節ではありますが、遅くまで起きていたりお出かけしたり…どうしても生活のリズムが乱れがちです。子どもたちが楽しく元気に過ごせるように気をつけたいのが、3回の食事(栄養)と睡眠時間です。しっかり栄養を取り、十分な休息・睡眠がとれていれば、大きく体調を崩すことも少なくなるのでは…年末年始にかけて、少し子どもの健康を意識して、食事と睡眠がとれるようにしましょう！

さて、まもなくインフルエンザの流行期に入ってきます。毎年園内でも流行しますが、感染拡大を防ぐためには保護者の方々のご理解とご協力が不可欠です。インフルエンザは出席停止に当たる感染症にもなっています。今月はインフルエンザについて取り上げ、対応についてもお知らせします。ゆっくりお読みいただき、ご協力をお願いします。

インフルエンザ

潜伏期間…1～2日

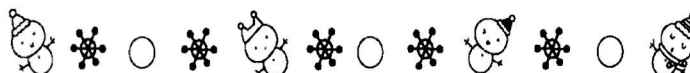
感染経路…飛沫感染(ウイルスに汚染されている手指から感染することもあります。)

登園基準…発症日を0日として5日、かつ解熱日を0日として3日経過してからの登園となります。

《主な症状》

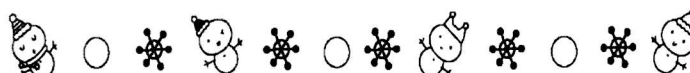
突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振、咽頭痛、咳、くしゃみ、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛など

2～3日で熱は下がっても、全身症状は1週間くらい続き、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。(肺炎・中耳炎・心筋炎・脳炎など)



もし、かかってしまったら…

- ☆医師の診察を受けましょう！
- ☆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！
- ☆脱水症になりやすいので、水分補給を行いましょう！
- ☆体を冷やさないように、室温は20～22度くらいに！
- ☆湿度は60～70%くらいにしましょう！



予防接種をしても、インフルエンザにかかることがあります。
発熱の場合は、必ず医療機関への受診をお願いします！

登園届について

今までインフルエンザにかかった後は、登園届の提出をお願いしていましたが、この冬より提出は不要となりました。しかし、インフルエンザは出席停止を伴う感染症です。必ず医師の指示に従い、集団生活を行う上で感染予防にご協力いただきますよう、お願いします。登園時期は、登園基準をご確認ください。小さい子ども、妊産婦さんも利用する施設であることをご理解いただき、ご協力お願いいたします。



室内は大丈夫？

インフルエンザは「乾燥」が大好き！適度な湿度を保ち、定期的に換気をしましょう！濡れタオルや加湿器を置いたりするのも効果的です。

