



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、夜更かしや遠出が続くと、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。遠出の時は、途中で適度な休憩をして、疲れすぎないようにする配慮が大切です。事故や怪我、また体調に気をつけて、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、休養を十分に取らしましょう
- 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

