

ほげんだより 1月

令和2年 ぬかみね保育園

県下でもインフルエンザが流行していますが、保育園でも12月中旬からインフルエンザA型と診断された子どもさんが増えています。これから寒さも一段と厳しくなりますが、澄んだ空気のもとで元気に体を動かし、風邪に負けない体力をつけて今年も元気に過ごしましょう。

インフルエンザの注意報発令中！ 感染予防（流行拡大防止）に努めましょう

保護者の皆様に感染予防のためのお願い

- ① 登園前の健康観察を（検温の実施）してください
- ② 来園時必ず親子で手指消毒スプレーをしてください
- ③ 前日・当日に発熱があった場合は登園を控えてください
- ④ せきをしているときは、マスクをつけてください
- ⑤ 外出時人混みを避けましょう（流行期1月～2月）
- ⑥ 家族にインフルエンザ感染者がいる場合は速やかにお知らせください（感染者の送迎はご遠慮ください）
- ⑦ 手洗い・うがいを習慣づけましょう
- ⑧ 栄養、休養、睡眠を十分に取らしましょう（規則正しい生活）
- ⑨ インフルエンザと診断された場合は速やかに園までお知らせください

【インフルエンザ症状】

38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、咳、のどの痛み

【かかってしまったら】

- ① 発症してから5日経過し、解熱後3日経過するまで登園を控えてください
- ② 集団生活に適應できる状態に回復してから登園ください

流行のピークは？

例年1月～3月上旬ごろ。保育園では昨年4月まで流行しました。

予防接種の効果は、いつまで続く？



接種後2週間から約5ヶ月間。シーズン終盤の流行に気を付けて！！

1シーズンに2回かかることもある？



異なる型のウイルスに感染する場合があります。昨年はA・Bともにかかった子どもが数名いました。

◆うがい・手洗い

◆バランスのよい食事

◆生活リズムを整える

かぜ（発熱時）のケアのポイント

少しでも快適な状態に

- 熱があっても悪寒がないかぎり厚着・布団の着せすぎは避けましょう
- 嫌がらなければ、氷枕の使用も良いでしょう
- なるべく横になって安静にしましょう
- 嫌がる時は屋内で静かに過ごしましょう

お風呂について

- 子どもは皮膚呼吸のウエイトが高いので清潔が大切です。鼻水や咳が出ていても、熱がなく機嫌が良い時は入浴しましょう

病気がかかったら

1. 安静
2. 保温
3. 栄養（水分）
4. 薬



食事について

- 発熱時は水分を十分補給しましょう
- 食欲がない時は無理強いせず、消化が良く喉通りの良い物を、好みに応じて与えましょう



火の用心！

暖房器具の近くで、ふざけたり、暴れたりしない

やけどの応急処置

痛みが和らぐまで流水で冷やす。最低20分くらいは冷やし続け、その後病院へ。



広範囲のやけどは、冷水でぬらしたシーツなどで全身を覆い、シャワーをかける。その後病院へ。

