



ほけんだより 1月号

2020年1月6日
さんいく保育園有明
看護師

新しい年がスタートしました。お休みは楽しく過ごせましたか？ 今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も元気に過ごすために、食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年も宜しくお願いいたします。

インフルエンザ

インフルエンザって？

2～5日の潜伏期間の後、悪寒、急な高熱、頭痛、全身痛に続き、咳、鼻水などの症状が現れます。下痢や嘔吐の症状が現れることもあります。咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者がでます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険を伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。室温・湿度に気をつけ、手洗い・うがいをしっかり行い予防しましょう。

インフルエンザと診断された場合は保育園に連絡をお願いします。感染力が強いので、発症した後5日以上を経過し、かつ、熱が引いてからも3日以上は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。



発熱による脱水症状を防ぐために、こまめな水分補給を行いましょう。また、合併症の1つで、インフルエンザ脳症があります。主に5歳以下のお子さまに多く発症します。けいれんや呼びかけに反応しないなどの意識障害がみられたら、すぐに医療機関を受診してください。

咳エチケットにご協力

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないよう周囲への気配りが必要です。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



●咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつしたり、うつされないようにしましょう。



●鼻をかんだ後のティッシュペーパーは、すぐにゴミ箱に捨てましょう。

感染症の登園について

インフルエンザや胃腸炎などは、症状がすっかり治まった後もウイルスの排出が数日間続きます。家庭のみで「治った」と判断するのは控え、かかりつけの医師の診断を受け、許可をもらってから登園してください。病気によっては医師による「意見書」が必要になります。必ず医師に記入して頂き、登園時お持ちください。園児が登園できるまでの期間の目安は症状によって様々です。感染症にかかったときは、登園停止期間をきちんと守り、二次感染が起らないようにご協力をお願いします。なお、送り迎えのご家族が病気にかかっている場合は、1階玄関での対応となりますので、電話またはインターホンにておしらせください。