



ほげんだより 1月号

令和4年1月5日
さんいく保育園有明
看護師



あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしましたね。昨年はコロナ禍でもあり、例年とは異なった1年になりました。少しずつ以前の日常を取り戻せてはいますが、今年こそコロナ前の生活に戻れるといいですね。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。

●○インフルエンザ○●



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出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、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。昨年度は予防接種や感染対策が功を奏し、全国的な流行は見られませんでした。そのためRSウイルスと同様に今年度に大流行するのではないかと予想がされています。今年も感染対策へのご協力をよろしくお願いいたします。



インフルエンザになったら…



まずは病院へ行き、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。また、インフルエンザと診断されましたら保育園の方へご連絡をお願いします。なお保育園の登園に関してはかかりつけ医の「意見書」が必要となります。



●咳エチケット

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（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人を避けて行いましょう。



●マスクをして、他の人にうつさ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（できればふた付き）に捨てましょう。

内科健診のお知らせ

1/20（木）10：30～

全園児対象の内科健診があります。

なお、健診結果用紙につきましては医師所見のあるお子様にのみお渡しいたします。

お子様の健康面でのお悩みがある方や園医に相談したいことがある方がいましたら、

1/14（金）までに担任の方へ

お伝えください。

