

すこやか

なるせ保育園
保健だより
R6.1.17 (水)
NO.12

注意 横手・湯沢管内でインフルエンザ注意報が出ています！！

「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- **かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- **インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、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。

家庭でできるインフルエンザ予防

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度をチェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。



**登園前にご連絡を
お願いいたします！**



前日または当日の朝に、発疹・目の充血
目ヤニ・下痢・嘔吐・発熱の症状があった場合、登園前に園までご連絡をお願いいたします。感染症が疑われる場合は医療機関の受診をお願いする場合があります。

また、下痢症状が見られた場合は、普通便を確認してからの登園にご協力ください。

やけどをしたら…

*冬はやけどの事故が増える時期。万が一、やけどをしてしまったら、とにかく流水で冷やしましょう。その後、やけどした箇所が水ぶくれになっている場合、子どもが触って破かないようにガーゼや包帯などで保護して病院を受診しましょう。

冬は肌荒れ…の季節

*空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

