

すこやか

なるせ保育園
保健だより
R 8.9.10 (木)
NO.9

注意

インフルエンザ

県南で流行期に入った地域があるようです！

「風邪」と「インフルエンザ」 どう違う？

風邪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。



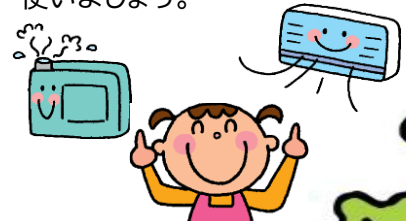
外出時にはマスクを

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ないことです。



室内の温度・湿度をチェック

室温 18℃～22℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。



**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は、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。

季節の変わり目ですね…

朝夕は少しずつ涼しい風が吹き、秋の気配を感じられるようになってきました。しかし、日中はまだ汗ばむ気温の日もあり、一日の気温差が大きい時期です。夏に溜まった疲れが出やすく、体調を崩しやすい季節の変わり目でもあります。ご家庭と園で連携しながら、子どもたちの健康管理をしていきましょう。

☆**着脱しやすい上着の準備**： カーディガンや薄手の長袖シャツなど、自分で脱ぎ着しやすい前開きの服を1枚用意しておくとお便利です。

☆**早寝・早起き・朝ごはん**： 夜は湯船に浸かって体を温め、早めの就寝を心がけましょう。朝はカーテンを開けて日光を浴び、朝食をしっかり摂ることで体内時計がリセットされます。

☆**丁寧な手洗い・うがい**： 外から帰ったとき、食事の前は、指の間や手首まで石けんでしっかり洗う習慣をつけましょう。