



令和元年1月 門田報徳保育園



明けましておめでとうございます。周りの山々もうっすらと雪化粧を施し、平地でも初雪の便りが聞こえるようになりました。本格的な冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、風邪の予防は、しっかりと予防しましょう。



インフルエンザに気をつけよう

全国的にインフルエンザが流行しています。

インフルエンザの予防には「手洗い」「うがい」「マスク着用」「休養」「栄養」が大切です。外から帰ったら、まずは「うがい」「手洗い」を忘れずに行いましょう。

インフルエンザって？

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。放っておくと周囲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。



インフルエンザになってしまったら

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうかの診断を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日間は登園を控えていただき、しっかりと自宅療養しましょう。



～ 予防接種を受けよう！ ～

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかりますので、10月から12月には予防接種を受けると良いでしょう。