



ほけんだより

平成27年2月号
明照保育園

2月に入り豊橋では、インフルエンザ警報が発令されました。保育園では4名の報告者が出ていますが、まだこれから増えていくと思われます。この時期は、低温・低湿でかぜのウイルスが大好きな季節です！かぜを寄せ付けない丈夫な身体づくり、環境に気を配り、元気に乗り切りましょう。

【インフルエンザについて】

● インフルエンザにかかるためには・・・

なるべく人込みを避け、十分な睡眠・休養をとり、バランスの良い食事、十分な水分補給など、健康的な生活を心がけましょう。

帰宅後には「うがい」「手洗い」をしっかりとしましょう。

インフルエンザウイルスは温気に弱いため、部屋の温度は50~60%くらいにし、こまめな換気を心がけましょう。



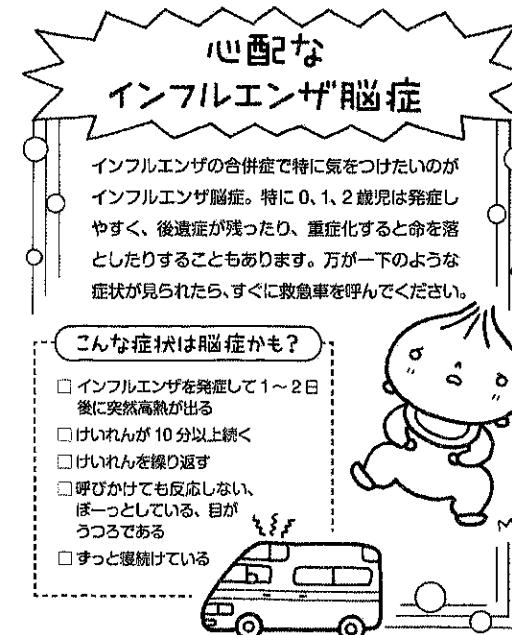
● かぜとインフルエンザの違いは・・・

かぜは、のどの痛み、鼻水、咳、くしゃみなどの症状が中心で、全身症状はありません。

インフルエンザは、38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状もみられます。突然の高熱が出たら、病院で見てもらいましょう。

● 治療は・・・

発熱してから2日以内に薬の服用を開始することで効果が期待できます。インフルエンザが疑われたら早めに病院を受診し、登園停止期間中も安静に過ごしましょう。



● インフルエンザにかかった子どもはいつから登園できるの？・・・

	解熱日	発症日	発症後							
			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発症後 1日目	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 4日目	発症後 5日目			
例2	発症後 2日目	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	発症後 5日目			
例3	発症後 3日目	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目			
例4	発症後 4日目	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目		
例5	発症後 5日目	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	発熱 	解熱 	解熱後 1日目	解熱後 2日目	

【ぎょう虫卵検査について】

前検1/27(水)では、提出日へのご協力ありがとうございました。検査結果がでたらご報告いたします。前回提出できなかった方へは、別紙でのお知らせにも書いてあるとおり、3/9(水)朝までの期限で後検査がありますので、必ず提出してください。

☆ 後検・・・できるだけ3/7~9の2日間でおこない、提出して下さい。

前検で配布した検査用紙をなくされた方は早めにお知らせください。
その際、必ず袋にクラス・番号・名前を明記して下さい。

ぎょう虫症の予防法”みんなでぎょう虫をやっつけよう！！“

1. 爪を噛んだりしない。
2. 爪はのばしたままにせず、こまめに切る。
3. 肛門のあたりを直接搔いたりしない。
4. トイレの後、食事や調理の前などには、手をよく洗う。

【おわりに】

楽しみにしているお遊戯会まであと少しです。全員が元気に参加できることを願って、保育園では加湿や換気につとめ、子どもさんの体調に気をつけていきたいと思います。お家でも、うがい・手洗い、早起き早寝でがんばりましょうね！！