



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・低温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らないためには・・・

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湿気に弱いので、部屋の湿度は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、全身症状はあまり見られません。

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、咳の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。

心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

こんな症状は脳症かも？

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている



● 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？・・・

| | 発熱日 | 発症後 | | | | | | | | |
|----|------------|------|------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------|
| | | 0日目 | 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 | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 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 | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 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 | | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | | |
| 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 | | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 | |
| 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 | |
| | | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 出席停止 | 登校可能 |

【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掻いたりしない。
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にあと少しです。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っております。お家でも、うがい・手洗い、早起き早寝でがんばりましょうネ！！