



朝夕の冷え込みが強くなり、お布団から出たくない2月です。

近隣ではインフルエンザも増えてきました。コロナもインフルエンザも 予防方法は同じです。手洗い、うがい、換気をしっかりと。

暖かくして風邪をひかないよう気をつけましょう。

もう少しで皆さんも進級を迎えますね。毎日元気に保育園で過ごし、

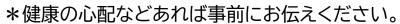
楽しい思い出をたくさん残しましょう!



(° °) 今月の保健行事 (° °)



2/9 内科検診(御池台 あかざわ小児科 片桐医師)





2/15 身体計測

◯ 流行している感染症 ◯

鼻水、咳症状の子が多いです。症状が続くときは耳鼻科で鼻水を吸引し、 薬を吸入してもらう処置は有効です。花粉アレルギーも始まる時期です 耳鼻科の活用もしてみてください。

鼻水が続くことで、鼻の下の皮膚や唇が荒れてる子もよくいます。 ワセリンなどで保湿しましょう。





〇インフルエンザ〇

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。今年は大流行しています。 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。 放っておくと周りへの 感染を広げるだけでなく、 合併症の危険(肺炎、脳症)も あります。

インフルエンザに なってしまったら…

自宅療養しましょ

まずは医療機関にかかり、 インフルエンザかどうか 診断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、 熱が引いてからも 3日間は登園を控え、 ラっかりと

近隣小学校での学級閉鎖なども生じています。 インフルエンザかな?と思ったら

受診して医師の指示に従った療養をしましょう。

意見書は必要ありませんが保育園に連絡をお願いいたします。

コロナと違って家族内で誰かが発症しても症状のない人は 外出の制限はありません。

病院ではインフルエンザ、コロナの同時検査が可能ですが、 ほとんどの医院で1症状一回のみの検査しかしてもらえませんので 発熱してすぐ検査するより半日以上してから受診するほうが

良いでしょう。



熱冷却シー ・トの使い万





一発熱した時は額を冷やすのが一般的ですが、 🔲 動脈が通る首の付け根や脇の下、股の付け根 🥌 などを冷やすとより効果的です。

ただ、寒気で体が震えている時はまだ熱が上がり 🖳 きっていない状態です。まずは体を温め、熱が上 がりきってから熱冷却シートを使いましょう。



お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始 めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上 がり、手足が温かい時は薄着にします。汗を かいたら衣服を取り替えましょう。



こんな時はすぐ病院へ!

生後3ヵ月前後の月齢の低い乳児の発熱や、 脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪い などの症状が見られる時は早急に受診しまし よう。