



ほけんだより

令和5年12月号

今月の保健行事

12/14(木) 身体計測

流行中の感染症・・・咳、鼻水の子がおおくなりました。
嘔吐する子も増えてきています。
堺市内でインフルエンザ A
感染性胃腸炎が流行。

インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状の
ほかに、高熱と頭痛が急激に
現れたら、インフルエンザか
もしれません。潜伏期間が1
～3日と短く、感染力が強い
ので注意が必要です。早めの
受診を！



症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの
痛み

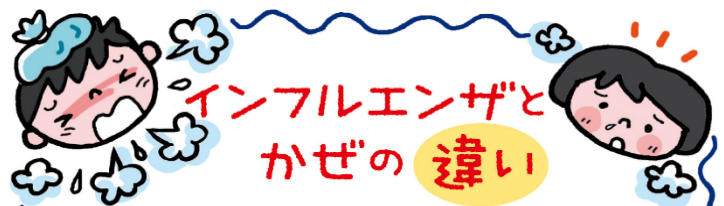
激しいせき

鼻水

かんせつづ
関節痛
筋肉痛

予 防 の た め に

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の 始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することもある	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、イン フルエンザ脳症 など	合併症	安静を守れば ひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、
かつ、熱が下がってから3日を過ぎる
までは、園はお休みします

今期はインフルエンザは登園の際に意見書が必要です！

空気が乾燥しています。
肌や唇の保湿を心がけてください。
皮膚だけでなく体内も水分不足になり
ますから、日ごろから飲水をこまめに
しましょう。

水分不足は便秘にもなりがちです。
お子様の毎日の排便状態も
(うんちが出たか出てないか、
下痢かどうかなど)確認して下さい。

