



ほけんだより

令和5年11月 9日 開南幼稚園 NO.4

風邪のウィルスが増え始める頃です。室内の温度や湿度の調節を気をつけましょう。また、手洗い・うがいはもちろんですが、夜更かしをしないようにする、食事をしっかりとるなど、生活リズムにも気を付けていきたいですね。なお、体調がすぐれない時は登園を控え、早めの受診をお願いします。



感染症に気をつけましょう



＝インフルエンザ＝

〈症状〉 高熱・寒気・だるさ・
全身痛。

※普通の風邪症状と合わせて
このような重い症状が急に
出てきます

＝感染性胃腸炎＝

〈症状〉 気持ちが悪い・吐き気・嘔吐・
下痢・発熱・寒気。

※1～3日で症状は治まりますが、
1週間またはそれ以上にわたって
便にウィルスが出ることもあります。

＝RS ウィルス＝

〈症状〉 発熱・鼻水・瑞鳴・
咳がひどくなる。

※非常に感染力が強く、
乳児は重症化しやすい。

＝マイコプラズマ肺炎＝

〈症状〉 咳・発熱・頭痛・だるさ

※ゆっくりと進行し、特に咳は徐々に
激しくなり、つこい咳が3～4週
間持続する場合も。中耳炎、鼓膜炎、
発疹を伴うこともある。

＝溶連菌感染症＝

〈症状〉 発熱・のどの痛み・いちご舌・
細かい発疹

※38～39℃前後の急な発熱とのどの痛みが
特徴。

～病気に負けないためのポイント～

◎規則正しい生活を◎

夜更かしせず、早寝早起きを
心がけよう。



◎手洗い、うがい◎

遊びの後、食事の前後など
石鹸をつけて洗いましょう。



◎薄着で遊びましょう◎

薄着をすることで体温調節できる体
を作りましょう。

◎なんでも食べましょう◎

好き嫌いせずに何でも食べて強い体
を作りましょう。

☆インフルエンザとコロナウィルスとの同時流行が懸念されますので、改めて、手洗い・うがいの仕方を親子で確認しましょう。

また、手洗いうがいの他にも、適度な湿度にする、十分な休養とバランスの取れた栄養を取る、流行したら人混みを避けるなどの予防も大切です。

《インフルエンザかも？と思ったら・・・》

急に高い熱が出てぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなくインフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため登園できない期間(出席停止期間)と登園できる目安が決められています。

①受診しましょう

園へのご連絡をお願いします。

インフルエンザと診断を受けた時や医師からもう一度受診するように指示があった時などは園にもご連絡ください。

②しっかり治しましょう

インフルエンザの薬はウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

【出席停止期間】

発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで

※発症とは病院で診断された日となります。

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
発症	発症	解熱			→	登園OK!		
発症	発症	発症	解熱			→	登園OK!	
発症	発症	発症	発症	解熱			→	登園OK!

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 学校薬剤師 鈴木明美先生から ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

インフルエンザがとても流行っています。

抗インフルエンザウィルス薬の服用の有無に関わらず、異常行動を起こす恐れがあります。特に、発熱から2日目は要注意！！窓の鍵を確実にかけるなど、異常行動に備えた対策を徹底して下さい。

◎ 症状が軽快してもお薬は最後までお飲みください。

