



新しい年が始まりました。今年も笑顔で健康に過ごせるように、一生懸命サポートしていきます。
風邪の流行が気になります。お家の方から移ることも多いので、家族みんなで予防を心がけましょう。



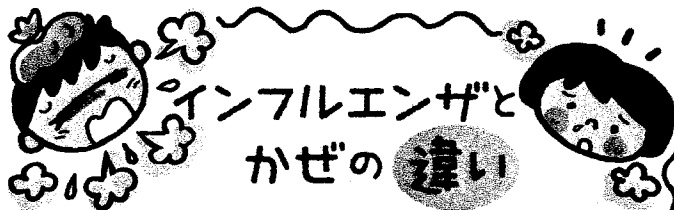
インフルエンザについて



全国的にインフルエンザが流行しています。
インフルエンザの感染経路は、飛沫感染と接触感染です。感染した人の咳やくしゃみのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる感染、また、ウイルスが付着した手で口や鼻に触ることにより、間接的にウイルスに接することによる感染です。
くしゃみ、咳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、感染力が強いため注意が必要です。早めの受診をおすすめします。

予防のために

- ☆なるべく人込みを避ける
- ☆こまめな換気を心がけ、部屋の湿度は50～60%くらいにする
- ☆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	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



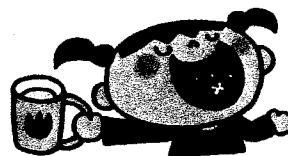
インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

ガラガラうがい



かぜの予防に大切なうがいですが、ガラガラうがいはまだ少し難しいかもしれません。それでもお母さんお父さんがやって見せるのがいちばん！

口に水を含んで「ペッ」と吐きだすだけでも効果があります。外から帰ったら、「ガラガラ」「ペッ」と一緒にやってみてください。



〈看護師 小岩井 三恵〉