



あけまして おめでとうございます

令和5年が始まりました。今年はどうな年になるのでしょうか。楽しい1年でありますように。また、感染対策として引き続き園舎に入る時は、玄関のアルコール消毒をご利用ください。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとり
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人混みを避ける

たっぷりの睡眠も大切！

熱があるときは……

温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。

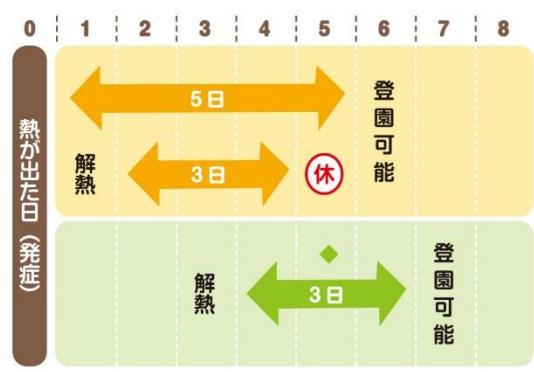
顔がほてって手足もボカボカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすくしてあげましょう。

インフルエンザと診断されたら

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしている必要があります。

1 発症した後
5日経過していること

2 熱が下がってから3日経過していること
(熱が下がった翌日から数えて3日)



- パターン1 熱がすぐ下がった場合**
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。
- パターン2 3日後に熱が下がった場合**
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

西多摩保健所の指導により、インフルエンザなど感染症に罹った兄弟がいる時は、感染拡大防止の観点から登園を控えていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします。また、新型コロナウイルス感染症対策として同居家族が発熱などの体調不良時も登園を控えていただきますよう、お願いします。