



今年はインフルエンザが例年より早く流行するようですね。急な寒さに体調を崩してしまうお子さんも増えてきました。また保育園では嘔吐や下痢が現在も流行中です。ほとんどの方が兄弟やご両親も罹り家庭内感染をしたと聞いています。ご注意ください。



人は、からだに入った病原菌を追い出す力を持っています！

のどや鼻からウイルスなどの病原菌が入り込み増殖すると、鼻水、痰、セキ、くしゃみなどでからだから追い出そうとします。からだの仕組みは凄いですね。

しかし、それらの症状は病原菌を周りにばら撒き、周りの人に感染させてしまう危険があります。セキやくしゃみが出るときは外出を避け自宅で安静にすることが大切です。どうしても外出しなければならぬときはマスクを着け、周りの人に気を配ることが大切です。



鼻水や吐物や下痢便には、病原菌が混ざっていることがありますので、取り扱いには注意が必要です。

病原菌はこんなに飛ぶよ！

☆会話で1m

☆セキで2～3m

☆くしゃみで5m **ビックリ！**

病原菌は1回のセキで10万個、1回のくしゃみで200万個含まれているそうです。怖いですね。

★セキのケア

- ・水分を多めに取り、痰を出しやすくしましょう
- ・加湿器などで部屋の湿度を50～60%に保ちましょう
- ・定期的に換気をし、部屋の空気をきれいにしましょう
- ・セキ込んでいるときは背中をやさしくさすってあげましょう
- ・自宅で安静に過ごしましょう
- ・横になる時は上半身を少し高くしましょう
- ＊セキ込みがひどい時は座った方が楽な姿勢とされています
- ・食事は消化が良く刺激の少ないものにしましょう



インフルエンザ予防接種

インフルエンザの流行はこれからです。接種を予定している方は、お子さんの体調がよいときを選び接種するといいですよ。

予防接種の効果：接種後2週～5ヶ月間
流行期：12月～3月

＊1月～2月がピーク時期

園医の一言

嘔吐や下痢などお腹の風邪や感染性胃腸炎で受診するお子さんが増えていきます。現在インフルエンザで受診する子はいませんが、12月中旬には流行するかもしれませんね。ご注意ください。

11月30日付



1Fと2Fの玄関に

消毒液が用意してあります

登園時や降園時、園舎に入る時にご利用下さい。



保育園では感染性胃腸炎が流行しています

先日、東京で感染性胃腸炎が流行していると発表がありました。ノロウイルスなど感染性胃腸炎は、11月から冬の間に流行のピークを迎えます。感染力が非常に強く、周りにいた人や吐物や下痢便の片付けをした人も感染し、次から次へと広まっています。症状のあるときは、必ず病院を受診してください。また保育中に嘔吐や下痢の症状がありましたら、連絡させていただきますので、速やかにお迎えをお願いします。ご理解いただきご協力をお願いします。

主な症状：嘔吐、下痢、腹痛、発熱

潜伏期：24～48時間

回復期間：3日ほど

治療法：安静に過ごす

こまめに水分補給をし、脱水に注意する

予防法：手洗いとうがい

＊汚物を片付けるときはマスクと手袋を着用し、
処理後は必ず石鹸で手を洗いましょう！

