



あけまして おめでとうございます



インフルエンザが

流行する季節になりました！

インフルエンザは、感染力が強く集団の中で一人がかかると次から次へと感染します。

インフルエンザの症状

- ・突然の高熱
- ・倦怠感、関節痛、筋肉痛、頭痛など
- ・咽頭痛、鼻水、セキなど呼吸器症状

日常できる予防法策

☆栄養と休息を十分にとりましょう

体力をつけ抵抗力を高めることで、感染しにくくなります。

☆人ごみを避けましょう

ウイルスを寄せつけないようにします。

☆外出後は手洗いとうがいをしましょう

手洗いやうがいは感染予防の基本です。

☆外出時はマスクを着けましょう

口から入ってくるウイルスを防ぎます。セキやくしゃみが出る人は周りの人への感染を防ぐ効果があります。

☆部屋の湿度を50%以上に調整しましょう

空気が乾燥しているとウイルスは長時間空気を漂い続けます。

☆予防接種を受けましょう

予防効果が期待できます。



空気が乾燥しているこの季節、お肌も乾燥でカサカサしているお子さんが増えてきました。乾燥肌は痒みを伴います。ポリポリ掻いていると止まらなくなり、落ち着いて何かに取り組むことができなくなってしまいます。

乾燥肌には肌のお手入れが必要です。特に入浴直後に保湿クリームや軟膏を塗ると効果的だそうです。

感染性胃腸炎にご注意ください！

11月から2月にかけて、腹痛、下痢、嘔吐を主な症状とする感染性胃腸炎が流行します。保育園では10月下旬から少しずつ胃腸炎症状でお休みする子がいて、現在までに52名がお休みしました。兄弟やご両親など家庭内で感染しているケースが目立ち、感染力の強さを感じます。

まだまだ感染期間です。1度かかったからと安心はできません。症状がある場合は無理をさせず、自宅で安静にお過ごしください。1日症状がないことを確認できてから登園していただきたく、ご協力をお願いします。

インフルエンザの感染対策として、西多摩保健所に伺ったところ「かかっているお子さんの兄弟については、登園を控えてもらうようご協力をいただいてはどうでしょうか」とのことでした。確かに例年インフルエンザは兄弟間にかかるケースがほとんどです。皆さまのご理解をいただき、感染防止に努めていきたいと思っております。

園医の一言

インフルエンザで受診するお子さんが増えてきました。症状がある時は直ぐ受診してください。 12月27日付

