



1月のほけんだより

令和4年12月22日発行
高岡・藤沢保育園



毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。土浦市内でも感染性胃腸炎やコロナウィルスの感染症が出ています。手洗い・うがいの声かけを、ご家庭でも引き続きお願い致します。また、ウイルスは乾燥が大好きです。加湿にも心がけて行きましょうね。

冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

外あそびや手洗いのあと、**保湿クリームを塗る。**

冬の寒風に地肌を**さらさない。**



(長そで・長スボンの着用)

「かぜ」と「インフルエンザ」 どう違う？

かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜ**は、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。
- インフルエンザ**は、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。

家庭でできるインフルエンザ予防法

インフルエンザがはやっています。家庭でできる予防法を実践し、ウイルスに負けない体を作りましょう。

うがいと手洗い

外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。



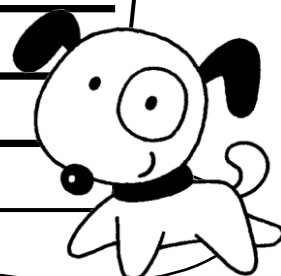
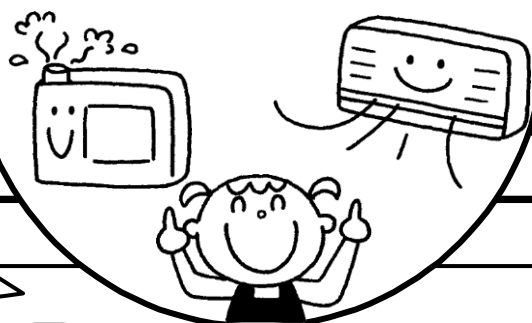
外出時にはマスクを

感染予防にもなりますが、マスクのもっとも大きい効果は、ウイルスをまき散らさないことです。



室内の温度・湿度を チェック

室温 16～18℃、湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などをじょうずに使いましょう。





インフルエンザ

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が異なりますが、感染力が強く、毎年12～3月にかけて集団流行します。熱が下がってから幼児は、3日経過するまで登園停止となっています。

主な症状 ～インフルエンザ～

急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

悪寒
頭痛



40度前後の高熱

- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み



症状は3～4日で軽減し、せきなども1週間程度で治まる。

インフルエンザ?と思ったら

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、今は検査でインフルエンザかどうかわかるようになりました。受診して確認しましょう。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。



★熱が下がって3日間は登園停止

インフルエンザは、「解熱して幼児は、3日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。



インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽くすむことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。