

# ほけんだより



急に寒くなり空気が乾燥しているため咳や乾燥肌のお子さんが多く見られています。ウイルスは乾燥した室内を飛びまわるため、適度な加湿・換気を心がけましょう。また、今年はインフルエンザウイルス感染症が流行すると言われていています。今号はインフルエンザウイルスについて詳しくお話します。

## 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、水分をしっかりとる
- 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 人込みを避ける



たっぷりの  
睡眠も大切！



インフルエンザに対する免疫を持たない方が増えたため、今年度は流行する可能性があるといわれています。流行を抑えるためには、基本的な感染症防止対策とワクチン接種が有効です。インフルエンザの予防接種は免疫ができるまでには接種後 2～4 週間かかりますので体調の良いときに早めに受けましょう。

※予防接種を受けたら担任までお知らせください。

※ご家族も含めインフルエンザにかかったらすぐに園にお知らせください。園児がインフルエンザに罹った場合は治癒証明書の提出をお願いします。

(登園の目安は、発症した後 5 日経過し、かつ解熱した後 3 日を経過し治癒証明書を発行してもらってからです。)

**インフルエンザの受診について**・・・高熱が出た場合や園で流行している場合は必ず受診をして登園してもよいか確認をお願いします。インフルエンザは検査ができますが感染していても陰性になってしまうこともあり検査が必要かどうかはあくまでも医師の判断によります。検査をしていなくても陰性でも登園は控えるよう言われた場合は受け入れができませんので病児保育等のご利用をお願いします。

### 保健行事

- ・ 毎月初め 身体測定
- ・ 11月21日 歯科検診  
\*朝食後、歯磨きを忘れずに！
- ・ 11月24日 全園児内科健診

### 感染症情報 (9/30～10/28)

新型コロナウイルス感染症 3名

