

乾燥した日が続き、年明けから園ではインフルエンザの流行もみられています。
乾燥している季節にはいろいろな感染症が流行りますので、手洗い・うがいをしっかり行って
元気な乗り切りましょう。



インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによつて感染し広がる病気です。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、のどの痛みなどの症状がみられます。インフルエンザには合併症の危険も伴うので、発熱した際には早めに受診をしましょう。



インフルエンザにかかってしまったら...

まずは医療機関に受診し、インフルエンザかどうかの診断をしてもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症後、5日を経過し、かつ、解熱した日を除いて3日間はしっかりと自宅療養しましょう。



うがいと口の中の清潔について

喉からのウイルス侵入を防ぐためには、うがいが大切です。外から帰ったらうがいをしましょう。また、口の中をウイルスが活動しにくくするためには、口の中を常にきれいに保つことが大切です。感染症対策としても、毎日の歯磨き習慣を大切にしましょう。

※お家でお子さまに、手洗いの方法を見せながら、一緒に手洗いをしてみましょう。

手洗い

きれいな手の洗い方	 腕まくりをし、水道水で手を濡らします	 石けんでしっかり泡立てます	 手の平を合わせて洗います	 手の甲を洗います
	 指と指の間を洗います	 指先、爪の中を洗います	 手首を洗います	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます