



ほけんだより

1月号

2024年1月 日

大津あいあい保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？1月・2月は冷え込みも厳しくなり、体調を崩しやすくなります。今年も元気に過ごすため食事・運動・睡眠のバランスを大切に、良い1年のスタートを切りましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年もよろしくお願いいたします。

インフルエンザの警報が出ています！（12/14～）



インフルエンザは毎年1月から3月ごろにかけて流行のピークを迎えますが、今年度は秋から継続して流行していますのでご注意ください。予防接種の効果やインフルエンザの型によっては高熱が出ない場合もあります。保育園は集団生活の場ですので、発熱や咳などの風邪症状、関節痛、ぐったりとしんどそうにしているなどの症状があれば受診をお願いいたします。



● インフルエンザの主な症状…急な発熱（38～40℃）、鼻汁、咽頭痛、咳、全身の筋肉痛、強い悪寒や頭痛、全身倦怠感、など

● インフルエンザが疑われる時期である為、**発熱を認めた場合は受診をお願いしています。**また、インフルエンザの検査は**発症してから12時間以降**が最適です。ご協力をお願いいたします。



「インフルエンザ脳症」に注意を

インフルエンザの合併症のひとつで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から1～2日ほどで発症します。発症すると約25%の子どもに後遺症が残ったり、重症化すると約30%は死に至ることも。高熱が出てけいれんした、ぼーっとしているなどの意識障害が見られたら、すぐに救急車を呼びましょう。また、発症を予防するには予防接種が有効です。



《インフルエンザ脳症の疑い》

- インフルエンザにかかって1～2日ほどで突然高熱が出て、数時間でけいれんを起こす
- 呼びかけても反応がない
- 目がうつろでぼーっとしていたり、ぐったりしてうとうとしている
- 急に怒る、怯える
- 嘔吐する
- 何度もけいれんを起こす

咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみをするときは、周囲にウイルスや菌をまき散らさないようにしましょう。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



● 咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーで鼻や口を押えたり（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人から顔を背けましょう。



● マスクをして、他の人に移さないようにしましょう。マスクはきちんと鼻と口を覆いましょう。



mm今月の身体計測

1月15日（月）うみ・めだか・ほたる
16日（火）かもめ・宙・さくら

