

## ひまわりだより

朝、夜とだいぶ冷え込む陽気になってきましたね。去年の冬に流行った病気はインフルエンザとりんご病です。今年は胃腸炎が流行りつつありますので体調に十分お気をつけ下さい。



### インフルエンザ

- ★インフルエンザウイルスに感染し、突然の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感で発症します。
- ★潜伏期間… 1～2日間
- ★感染経路… 飛沫感染、接触感染
- ★症状… 咽頭痛、咳、くしゃみ、鼻水、嘔吐、下痢、腹痛などがある。2～3日で熱は下がっても全身症状は1週間くらい続く。合併症には、肺炎、中耳炎、脳症がある。
- ★出席停止期間… 発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで。
- ★予防方法… 10月～12月の間に予防接種を2回(2～4週の期間をあけ)受けることが望ましい。
  - ・手洗いうがい・温度、湿度、換気に気をつける・バランスの良い食事と十分な睡眠で生活リズムをつけ免疫力を高めていく・流行の時期はなるべく人ごみを避ける。
- ★おうちでのケア… こまめに水分補給をする。
  - ・熱いときは薄着に着替えさせ頭を冷やすなど少しでも楽になるようにし、十分な睡眠が取れるようにする。
  - ・加湿器や濡れたタオルなどで室内の乾燥を防ぐ。
  - ・栄養バランスがよく食べやすいものを与える。



## 病後児保育室ひまわり

先月小児科の医師より、発熱中より解熱後の方が咳の憎悪や発疹などの症状があらわれ体調が悪くなることもあるので、解熱後は少なくとも1日は様子を見てからの通常保育が望ましい。また、嘔吐の場合も嘔吐が消失してから少なくとも1日は様子を見てからの通常保育が望ましい。との話がありました。しっかり休息を取ることで体力も回復し元気に遊ぶ事ができます。もう少し休ませてあげたいけど仕事が休めないそんな時に病後児保育室ひまわりの利用を検討して貰えたらと思います。利用の際は事前に登録が必要です。病後児保育個人カード・病後児保育利用登録申し込み書をご記入後お子様同伴でお越し下さい。送迎者の方の写真を貼った上母子手帳も持参下さい。面談は20分程で終わりますので、ご都合のよい月～金の9時～16時(園の行事などによりやっていない時もありますのでご了承下さい)に面談予約をお願いします。

少し話を聞いてみたくても全然かまいませんのでご興味がある方は★047-325-2828★にお電話下さい。