




ほけんだより 冬号

令和5年1月
ひまわりのお家
笠原ひまわり保育園
作成者 

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごせましたか？
今年はどうな一年になるのか、楽しみです。冷え込みも増し、体調を崩しやすい
時期です。気持ちも新たに、健康管理に気をつけていきましょう。



寒さが深まり、あちこちから咳が聞こえてきます。乾燥が原因の咳もありますが、
ウィルス性のは、飛沫感染によって広がっていきます。咳エチケットを守りましょう。

おうちでのケア



洗濯物を干したり、
加湿器をつけたり
して、湿度を調節し
喉を潤しましょう。



咳がひどい時は、
背中の下に枕やクッションを置
くなどして上半身を高くしま
しょう。呼吸が楽になります。



麦茶や白湯など
刺激のない飲み物で
水分補給をこまめに
行ないましょう。



インフルエンザについて

インフルエンザウィルスの感染によって発症します。急激に高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの
痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛み等の症状が現れます。吐き気、下痢等の症状が現れること
もあります。感染力がとても強く、普通のかぜより症状が重いのが特徴です。

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ですが、検査で分かります。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。

☆登園基準は…「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」です。

※別紙早見表参照

発症後登園する際には意見書が必要となりますのでご注意ください。

