ほけんだより　冬号

令和５年　1月
木谷保育所
４５－４３２２

お正月明けは生活リズムが崩れがちで、またインフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。予防接種をしたからと安心せずに手洗いうがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。
また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る

予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約２週間かかり、３～５か月程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。

感染性胃腸炎に気を付けよう

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。
下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。保育所で嘔吐した場合は、感染拡大防止のため、汚れた衣服等持ち帰っていただきますので、家での処理をよろしくお願いします。

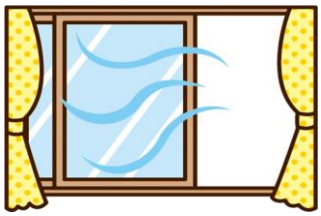
汚れた衣服は…

85℃の熱湯に１分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。

→ 消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。

→ 汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

感染症を予防しましょう！



１時間に１度、
換気をしましょう

手洗い・うがいを
こまめにしましょう

咳エチケットを
守りましょう

室内温度18℃～２２℃、
湿度50%～60%の状態を
保ちましょう

感染症にならないよう、人の
多い場所は避けましょう