

ほけんだより

インフルエンザについて

全国的にインフルエンザが流行しており、栃木県全域では、警戒レベルを超えています。保育園でも、インフルエンザや風邪の症状を持つ園児が急激に増えております。保育園は集団で過ごす場所ですので、感染対策を行っていても感染する可能性があります。私たちも引き続き感染対策を徹底してまいります。ご家庭でも感染予防にご協力をお願いいたします。今回の感染拡大に際し、保護者の皆様にはご理解とご協力をいただき心より感謝申し上げます。

主な症状 ~インフルエンザ~

発熱（38度以上）と咳、鼻水、のどの痛みなどの呼吸器症状が突如現れ、頭痛、悪寒、全身のだるさ、筋肉や関節の痛み、嘔吐、腹痛、下痢などを伴う場合もあります。感染力がとても強く、ふつうのかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

悪寒
頭痛

38度以上発熱

- 咳
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み



症状は3~4日で軽減し、
咳なども1週間程度で治まる。

★感染対策・予防について★

- ・流水や石けんで手をよく洗いましょう。アルコールによる手指消毒も効果的です。
 - ・室内では加湿器を使用するなど適切な湿度（50~60%）を保ちましょう。
 - ・こまめに換気をしましょう。（1時間に2回以上）
 - ・マスクの正しい着用を含む咳エチケットを守りましょう。
 - ※咳やくしゃみなどの症状があるときは、咳エチケットを守り、早めの医療機関を受診して自宅療養に努めましょう。
 - ※マスク着用はお子さんの状況や理解度に合わせて、無理のない範囲で行って下さい。
 - ・体の免疫力を高めるために、バランスの良い食事と十分な休養、睡眠をとるなど日頃から体調管理を心がけましょう。
- （栃木県感染症情報センターより抜粋）

★お願い★

- ・発熱や風邪症状（咳、鼻水、下痢、嘔吐など）が続いたり、食欲や元気がない時は受診をお勧めします。無理せず休息をとるようにして下さい。また、受診し感染症に罹患した場合は、保育園にご連絡ください。
 - ・発熱した時は、お子さんの負担を考えて、平熱に戻ってから24時間はご家庭で様子を見て下さい。
 - ・急な発熱（38度以上）がある時は、保護者の方に連絡しています。また、普段と違う様子（下痢、嘔吐、激しい咳など）が見られた時にも受診などの目安にさせていただけるようにお知らせしています。
 - ・毎日、健康観察表の記入をお願いします。（土日祝日も）
 - ※お子さんの体温や体調、ご家族の健康状態（発熱や風邪症状、感染症に罹患した場合など）も記入してください。
 - ・保護者の方が感染症に罹患した時に、やむを得ず送迎をなさる場合はお知らせください。玄関で受け入れします。罹患された方の入室につきましては、感染防止のためご遠慮ください。
- お子さんが健康に過ごせるようご協力をよろしくお願います。

★登園の目安★

インフルエンザは、「発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。（発熱の翌日を1日目とする）

※ 何かありましたら、保育園にご連絡ください。

電話 0285-58-7438 内線 4208