



1月号
H31.01.01
保育園コスモス



☆インフルエンザを予防しましょう☆



12月後半の時点では、まだ保育園コスモスではインフルエンザ感染症は発生していません。しかし市内の小中学校では学級閉鎖になるなど、感染が広がっているという情報があります。今年は何のくらい流行するのか分かりませんが、しっかりと予防していきましょう。

◆インフルエンザとは

インフルエンザウイルスによる感染症で、1月～3月にピークがあります。

症状

- 突然の高熱（38℃以上）、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感、食欲不振など全身の症状が強くあらわれます。
- 普通の風邪と同じように、咳やのどの痛み、鼻水などの呼吸器症状があらわれます。
- 腹痛や吐き気などの消化器症状があらわれることもあります。

潜伏期間

- 1～4日

合併症 気管支炎や肺炎、中耳炎、急性脳炎などを合併することがあります。

◆インフルエンザに罹ったかな？と思ったら・・・

○普通の風邪にしては熱が急に上がった、熱が高いなどの症状があった場合は、早めに医療機関受診をおすすめします。

○インフルエンザに罹ってしまったお子さんは、感染拡大防止とお子さんの体の為に最短で5日間登園ができません。登園にはお医者さんが作成する、**治癒証明書が必要**になりますので、保育園に取りに来ていただくか、保育園コスモスのHPよりダウンロードして印刷して使用してください。

○保育園でインフルエンザや感染症が発生した場合の情報は、保護者の皆様へ掲示板や口頭でお知らせします。入口の張り紙など、毎日見ていただくようお願いいたします。

◆インフルエンザを防ぐには・・・

- 予防接種は毎年受けましょう。予防の効果は接種後5か月程度です。
- 手洗いうがいをしっかりと行いましょう。
- 十分な休養と、バランスの取れた食事で体調を整えましょう。

