



# 12月 ほげんだより

## 熊取みどり幼稚園

今年も後わずかになりました。この1年間、元気に過ごすことが出来ましたか？  
いよいよ寒さも本番。冬休みも目の前です。クリスマスやお正月などを楽しく  
過ごせるように、くれぐれも風邪やインフルエンザなどに気を付けましょう。



### インフルエンザに注意しましょう!!

冬の感染症の代表は、なんといってもインフルエンザです。  
大切なのは予防です。正しい知識を身につけて、この冬を元気に過ごしましょう。

#### 症状

はじめは急な悪寒、高熱（38～40℃）、全身のだるさ、筋肉痛などがあらわれます。  
また、腹痛や嘔吐、下痢の症状があらわれる場合もあります。  
発症後、数日してから咳や鼻水がひどくなり、気管支炎を起こすこともあります。

#### 家庭でのケア

インフルエンザかなと思ったら、まず病院を受診しましょう。発症から48時間以内に  
抗インフルエンザウィルス薬を使用すると、発熱の期間を平均1日短くすることが  
出来ます。また、水分補給を心がけ、安静にしましょう。

#### 出席停止期間

インフルエンザは、感染力の強いウィルスです。必ず医師の診察を受けて発症後5日を  
経過し、また解熱後3日を経過するまでは出席停止となります。インフルエンザと診断  
された場合は、必ず幼稚園にお知らせ下さい。また治って登園する際には、医師の証明  
が必要になります。『登園許可書』の提出を忘れずお願いします。

#### 予防接種

インフルエンザの予防接種は13歳未満の場合は、2回接種します。予防接種を受ける  
場合には10～12月を目安にして受けましょう。



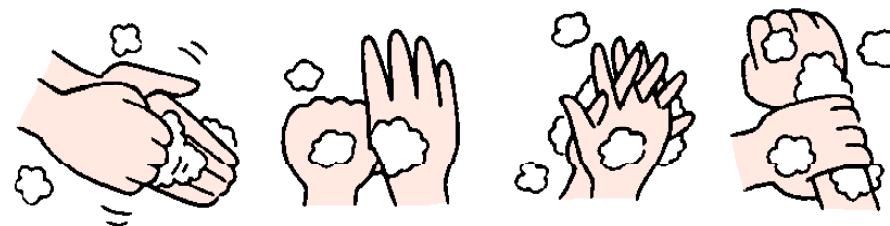
感染症が流行する季節です!!  
～手洗い・うがいで予防～



インフルエンザをはじめとして冬に多く見られる感染症が流行する季節になりました。  
風邪やインフルエンザ、感染性胃腸炎を予防するためにも手洗い・うがいをきちんと  
行うことが大切です。その他にも、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をとるよう  
に心がけましょう。

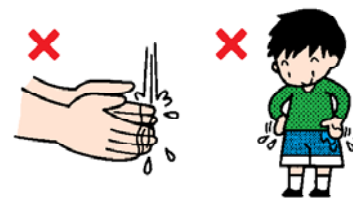
### 手を石けんで洗いましょう!!

手には、目に見えないいろいろな菌がついています。また、手を介して口や鼻から体  
の中に細菌が入り込み、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかることもあります。  
しかし、手を石けんできちんと洗えば、風邪などの感染症を予防することが出来ます。



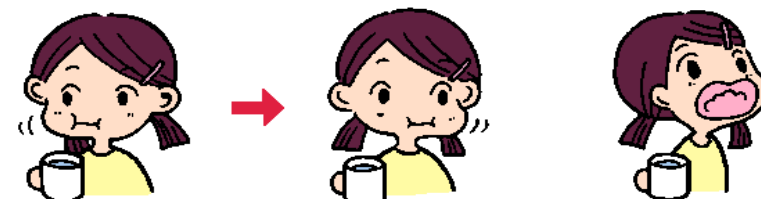
※洗い残しやすい指先、親指、指と指の間、手首などを丁寧に洗いましょう。

### 見直したい手洗い～こんなことをしていませんか?～



- 指先だけ水洗い。
- 水だけで洗う。
- 洗わない。
- 洗った後、手を拭かない。
- 洗った後、服や髪の毛で手を拭く。

### 正しいうがいをしましょう!!



水を1口含んだら、頬を片方ずつ膨らませ、水を動かして口の中をブクブクうがいで  
ゆすぎ、水を出します。もう一度水を含み、今度は上を向き口を開けて「あー」と声  
を出してガラガラうがいでのどをすすぎます。ガラガラうがいを2～3回程繰り返しましょう。