２月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいな子どもたち。
でも、低温・低湿の冬は、かぜウィルスが大好きな季節です。
かぜを寄せ付けない丈夫な体づくり、環境づくりに気を配り、
寒い冬を元気に乗り切りましょう。『手洗い・うがい』の徹底を引き続きお願いします。

注 大流行！『 インフルエンザ 』

大切なのは予防です。正しい知識を身につけて、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。
※発症した日を０日目、解熱した日を０日目として数えます。
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。
『感染症等による登園許可報告書』の提出を忘れずにお願いします。

感染症対策について

新型コロナウイルスやインフルエンザを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「うがい」、「マスクの着用を含む咳エチケット」です。
感染症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。

★ 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。

正しい手の洗い方

① 流水でよく手をぬらす	② 石けんをしっかり泡立てる	③ 手のひら、手の甲を洗う
④ 指と指の間を洗う	⑤ 親指を反対の手でつかんで洗う	⑥ こするようにして指先、爪の間を洗う
⑦ 手首を洗う	⑧ 流水で石けんを流す	！ 手洗いの効果について ３０秒以上、２回洗いが効果的といわれています。

※洗い終わった後は、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。