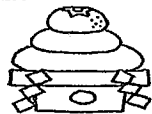


ほけんだより

2019年 1月
友田 保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは、いかがでしたか？
子ども達にとって、家族と過ごす時間は何物にも代えがたく、心が満たされる大切な時間です。
これから冬本番、気温が下がり体調を崩しやすい時期です。健康に気をつけて元気に過ごしましょう。



12月の保健

12月は、全体的に病気でお休みのお子さんは大変少なかったです。
溶連菌感染症、熱、咳、嘔吐、下痢でのお休みが数名でした。

都内でインフルエンザの流行開始

(今年の12月13日に、東京都福祉保健局から発表がありました)

☆友田保育園では昨年1月から2月初旬にかけて、インフルエンザの発症がありました。

対策ポイント

- こまめな手洗い
- 適度な室内加湿と換気 (湿度50%)
- 休養、栄養、水分補給
- 予防接種

咳エチケット



家族がインフルエンザになった時

◎インフルエンザの感染経路は、飛沫(ひまつ)感染と接触感染です。

- ①看護する人を決めましょう。
他の家族は、患者さんと不必要に接触しないようにしましょう。
- ②看護する時は、使い捨てのマスクをつけ、使用後はすぐに捨てましょう。
嘔吐物や汚染物を処理する時は、使い捨て手袋をつけましょう。
- ③患者さんが休養する環境を整えましょう。
ゴミ箱、ティッシュ、お水、タオルなどを布団の近くに置きましょう。

| | |
|--|--|
| <p>インフルエンザ A 型</p> <p>インフルエンザらしい典型的な症状が一番出やすい型。変異しやすいのでヒトの免疫がそれに追いつかず、繰り返しかかります。</p> | <p>インフルエンザ B 型</p> <p>A型に比べ症状が軽い「隠れインフル」率が高く、胃腸炎に似た消化器症状のある人が多いです。しばしば流行を見せます。</p> |
|--|--|

免疫力を高めましょう

抵抗力が弱まっていると病気にかかりやすくなります。

- <普段から規則正しい生活をしましょう>
- 毎日3食、栄養バランスよく食べる
 - 適度な運動をする
 - 睡眠時間を十分とる
 - ストレスをためない

体調が悪い時は、無理せず休息を!

