



ほけんだより

令和7年1月発行
大府市保育園看護師



気温が下がり空気が乾燥してくると、感染症がはやりやすくなります。公立保育園の令和5年度のインフルエンザ報告は令和4年度の**5**倍、約500件の報告がありました。今年度も流行が予想されます。うがい・手洗いで感染予防し、元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザは「季節性インフルエンザ治療報告書」を提出していただきます。出席停止期間を確認していただき、登園時に事務室へ提出してください。

インフルエンザの特徴

呼吸器症状より前に強い全身症状

少し遅れて、呼吸器症状

症状の出る前日から登園停止期間中は、強い感染力があります。

全身倦怠感

突然の発熱
(38℃以上)

筋肉痛

鼻水

悪寒

頭痛

関節痛

おう吐

咽頭痛

咳

インフルエンザは小児には禁忌の解熱薬があります。投薬は医師の指示に従いましょう。

マスクを着けるときは

「外していい」と伝えましょう

具合が悪いとき、こどもが自分で外せるよう

「少しでも苦しい時は外してよい」と伝えましょう。

汚れたら変えましょう

マスクが汚れたまま使用を続けることは不衛生です。

清潔なマスクを使えるよう、替えを持っておくようにしましょう。

マスクには記名をお願いします



使いすぎに注意!

解熱剤

発熱は、体が病気と戦っているサインです。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけ使いましょう。解熱剤使用後は自宅でゆっくり休みましょう。

『こどもの体力向上を目指して』 ☆バランスをとってみよう☆

※親子で楽しんでみてください。

0・1・2歳児「ゆらゆらバランス」

大人のふとももの上に座ったり、立ったりしてバランスをとります。

足を揺らしたり上下させたりすると楽しいですよ。

3・4・5歳児「つかまってゆらゆら」

大人の腕や手につかまって自分の力でぶら下がります。

