



2月のほけんだより



令和7年2月
認定こども園
城東ちどり保育園

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、かぜのウイルスが大好きな季節です。かぜを寄せつけないじょうぶな体づくりや、室内環境にも気を配りながら、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザが流行っています

●主な症状 ☆感染力が強く、集団感染をおこします

- ・突然、高熱がでて3~4日続く
- ・身体のだるさ、食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状やのどの痛み、鼻水、咳などの呼吸器症状
吐き気・下痢などの症状が現れることもあり

●潜伏期間 1~4日（発症の24時間前から発症後3日程度まで）

インフルエンザ?と思ったら...

★受診して確認を

かぜや新型コロナウイルスなどと区別しにくいので、受診して確認しましょう。検査が早すぎると陰性になることがあるため発熱後、12~24時間以降が望ましいとされています。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。水分補給には十分注意しましょう。



★異常行動に注意

興奮して部屋からとび出す、突然変なことを言うなどの異常行動がみられることがあります。発症後、2日間は特に目を離さないように気をつけましょう。

●抗インフルエンザ薬



発熱期間を短縮したり、周りにうつしにくくする効果があります。発熱から2日以内に投薬開始しないと効果がないため適切な時期に検査が必要です。

●登園のめやす

発症（発症日は0日目）した後5日を経過し、かつ、熱が下がって3日を経過していること

※登園する時は、かかりつけ医に「学校感染症等に係る登園に関する意見書」等の意見書を記入してもらってからとなります。

健康な体作りがかぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。

せっけんで
手を洗う



がらがらうがい



3食
しっかり食べる



早寝早起き

