

いんりん



発行者：すずらん保育所
発行日：令和7年2月1日
担当者：看護師 桑原

インフルエンザ？と思ったら

★受診して確認を

風邪と区別しにくいのですが、検査でインフルエンザかどうかわかります。受診して確認しましょう。



予防をしっかりこしましょう！



風邪などのウィルスは冬の寒さと乾燥が大好きです。手洗いや汗をかいたときの着替え・バランスのよい食事・部屋の換気と加湿・規則正しい生活・人ごみを避けるなど。日頃から予防を心がけましょう。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長びかせないようにしましょう。



★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢を起こしたりすると脱水症状を起こしやすくなります。水分補給には充分注意しましょう。

★熱が下がって3日間は登園停止
インフルエンザは「発症した後5日は経過し、かつ解熱した後3日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするところ返したり、まだ人にうつしたりする可能性が残っているからです。この期間を守り、ご家庭でゆっくり療養して下さい。

命を育んでみましょう！ 命について語り合いましょう！

お家で、動物や昆虫・植物などの生き物を育ててみませんか？きっと、命（いのち）について身近に感じることができます。また、お子さんが生まれた時のお話をしてあげましょう。ぜひ、ご家族みんなで大切な「命」について話し合ってみましょう。



3つの首を温めよう

「かぜは首から引く」といわれるよう、首、手首、足首が冷えると、身体全体も冷え、かぜを引きやすくなります。首には、タートルネックのセーターやネックウォーマー等、手首には手袋、足首には厚手の靴下等を着用してしっかり保温し、血流を良くしましょう。

一方で、かぜを引いて熱が上がりきった時は、この3カ所を冷やすと効果があります。

