

ひまわり通信



2014年度 12月 第9号

本格的な冬がやってきました。みなさま風邪など引いていませんか？
今月のひまわり通信は保健だより11月号より『インフルエンザについて』です。

【インフルエンザについて】

インフルエンザウイルスの感染によって発症します。ウイルスにはいくつかの型があり、年によって流行する型が違います。感染力が強く、毎年12月～3月にかけて集団流行します。

主な症状

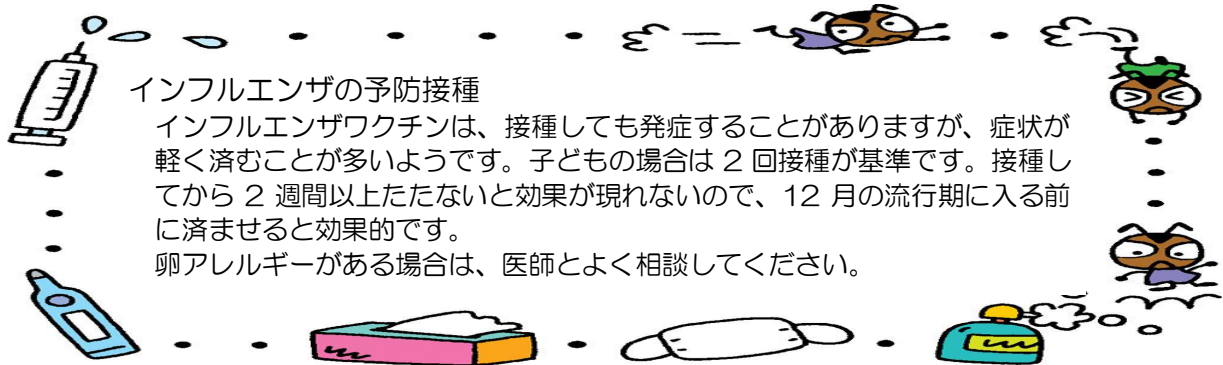
急激に40度前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が見られることもあります。感染力がとても強く、普通の風邪よりも症状が重いのが特徴です。

インフルエンザ?と思ったら…

疑わしい症状がある時は早めに受診し、医師の指示に従ってください。

★脱水症状に注意

高熱が出たり、下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなります。十分に水分補給をしましょう。



健康な体づくりが、風邪の予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいのが風邪。手洗い・うがいは風邪予防の基本です。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せ付けない強い体を作ること大事な風邪予防になります。ご家族のみなさんで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

大丈夫?鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、他の病気の原因になる事もあります。鼻水・鼻づまりが気になったら早めに病院を受診しましょう。そして、家庭では、鼻水が出たらふく、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくように繰り返し伝えていきましょう。



保育園にいつでも遊びに来てくださいね。

大崎ひまわり保育園 03-3945-7600

担当:石上