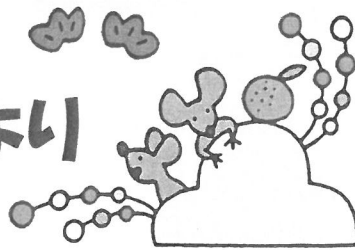


1月のほけんだより



令和5年1月4日
まこと
かわさきこども園

あけましておめでとうございます。今年はどんな1年になるのでしょうか。

今年も子どもたちと楽しく過ごせる1年になるように保健だよりを通して保健に関する情報をお伝えしていきたいと思ひます。よろしくお願ひ致します。

先月のこども園の様子

- ・うるま市では新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、手足口病が流行していました
- ・園内では 新型コロナウイルス感染症：3名、溶連菌感染症：2名 手足口病：2名 いました
- ・発熱、咳や鼻水、嘔吐、下痢などの症状のある子どもが多く見受けられました

毎年形を変えてやってくる病気

インフルエンザがうるま市の学校で流行しています

主な症状

- 突然の38~40度の高熱
- 頭痛、咳、鼻水などの風邪症状
- 重度の倦怠感や全身の痛み
- 下痢や嘔吐を伴うこともある
- 熱は2~3日で解熱するが、
全身症状は1週間程度継続



風邪とインフルエンザはなにが違うの？

風邪は、のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、風邪と同様に、のどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

突然の高熱やそのような症状が出たら病院で診てもらいましょう。

予防

- 手洗い・うがい
- 人ごみにでない
- 湿度・室温のコントロール
- 十分な栄養と体を動かす



登園のめやす

発症後5日経過かつ、解熱後3日経過した後医師が記載した登園許可書が必要になります



じょうずに鼻をかみましょう



まず、口から息を吸い込みます。
ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえましょう！



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しずつかみます。強くかみすぎないように気をつけましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュはゴミ箱に捨てましょう。



鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものや風邪の初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意です。

黄色～緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院受診を。また、透明と比べてドロツとしていたため、鼻の奥で溜まってしまふことがあります。その時は加湿して鼻水を出しやすくしましょう

