



ほけんだより

令和6年10月31日

名手保育園

そろそろインフルエンザ

の流行が始まります！

今年もインフルエンザの流行する季節になってきました。今シーズンの流行開始はいつごろになるかわかりませんが、ご注意ください！
また、予防接種は各医療機関ですでに実施されています。罹患した場合の重症化を防ぐためにもできるだけ接種することをおすすめします。

☆インフルエンザとは？☆

- ・感染経路…飛沫感染、接触感染、くしゃみや咳は約2mも飛び散ることが確認されています。
- ・症状…鼻腔やのどなどの気道感染から始まります。潜伏期間は1～2日。急激な発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛などの全身症状から始まり同時かやや遅れて鼻汁、咳などの呼吸器症状があらわれます。熱は39℃～40℃のことが多く、2日～5日ほど持続します。
- ・インフルエンザは発熱する24時間前から感染力を持ち、解熱後も48時間は排菌し続けるともいわれています。インフルエンザにかかった人と接触した場合は十分注意しましょう。

☆予防のために…手洗いをしっかりすること。マスクの着用は重要です。

○インフルエンザの診断された場合は発症後5日経過し、かつ解熱後3日経過していると医師の許可があれば登園できます。登園時登園届が必要です。よろしくお願いいたします。



鼻水・鼻づまり

季節の変わり目や気温差が大きくなると、鼻水や鼻づまりの症状が増えてきます。黄色っぽく粘り気のある鼻水は中耳炎や副鼻腔炎を起こしている可能性もあり、注意が必要です。また、鼻づまりは息苦しく、口呼吸によってのどを痛めてしまうこともあります。いずれの症状も早めに内科・耳鼻科などの病院に受診しましょう。



からだに関する豆知識

♡ スキンシップで幸せホルモン♡

幸せホルモンの正体は「オキシトシン」。なでるほうだけでなくなでられるほうも分泌されるので、お互い幸せな気分になって絆が深まります。子どもを褒めるときは、言葉だけではなくてなでてあげることで幸せホルモンはさらに分泌されます♪

