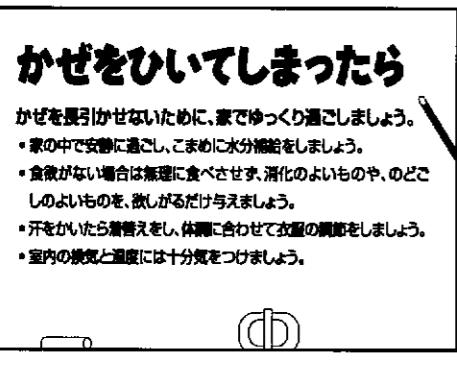
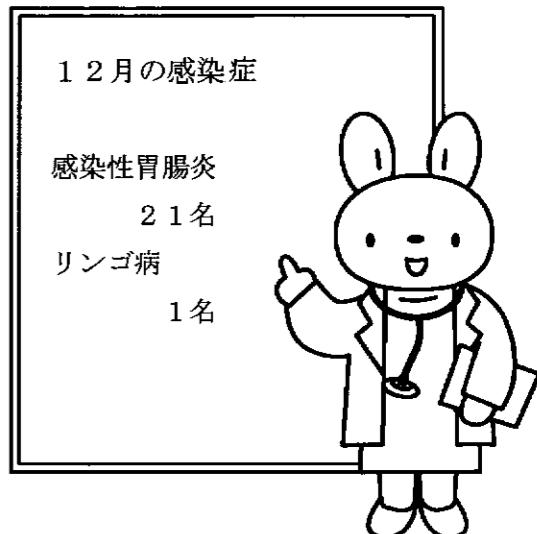
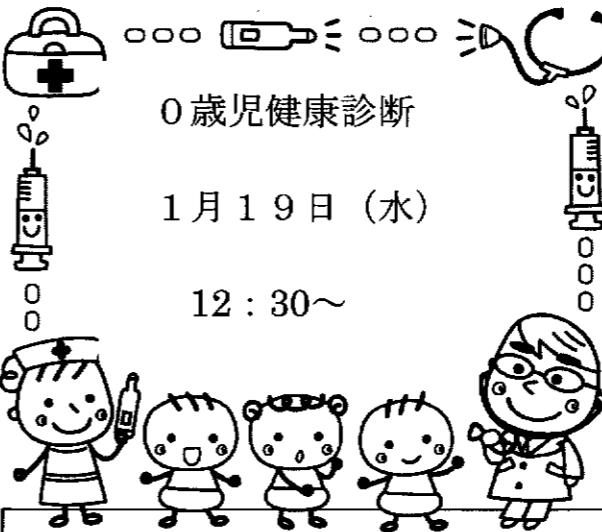




太陽の子保育園平成23年1月

あけましておめでとうございます。

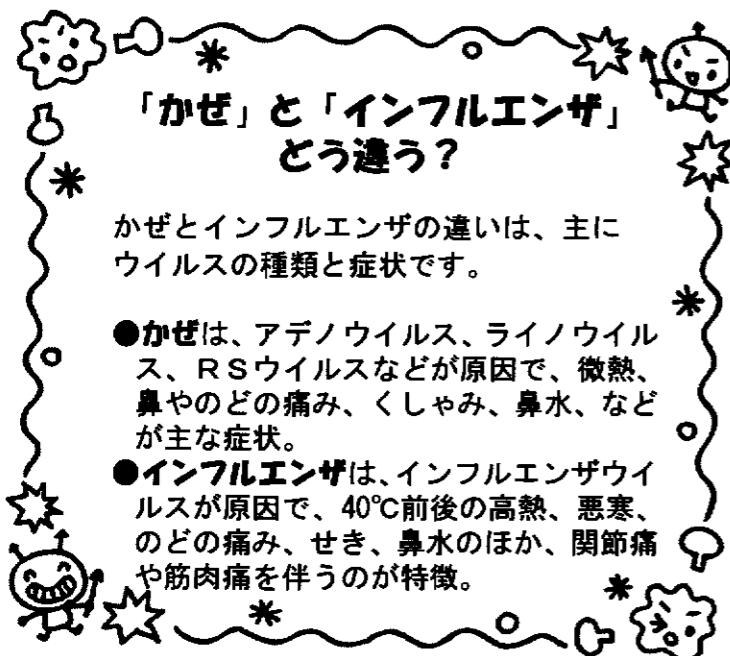
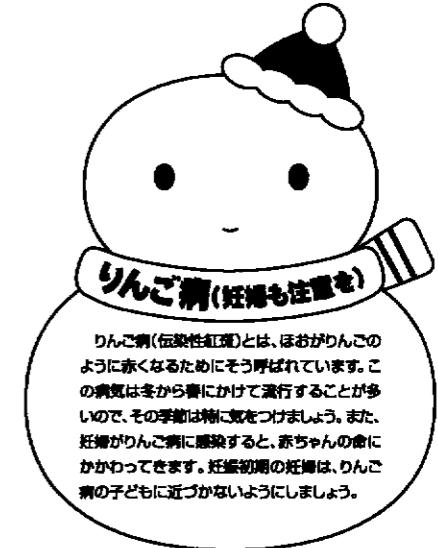
年末年始のお休みはいかがでしたか？不規則な生活習慣がついてしまった・・・・
というお子さんはいませんか？毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも
新たに、健康管理に留意しましょう。



インフルエンザ？と思ったら

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、今は検査でインフルエンザかどうかわかるようになりました。受診して確認しましょう。



かぜとインフルエンザの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

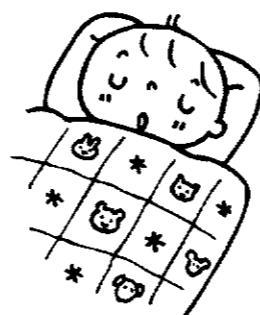
●かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱、鼻やのどの痛み、くしゃみ、鼻水、などが主な症状。

●インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱、悪寒、のどの痛み、せき、鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴。



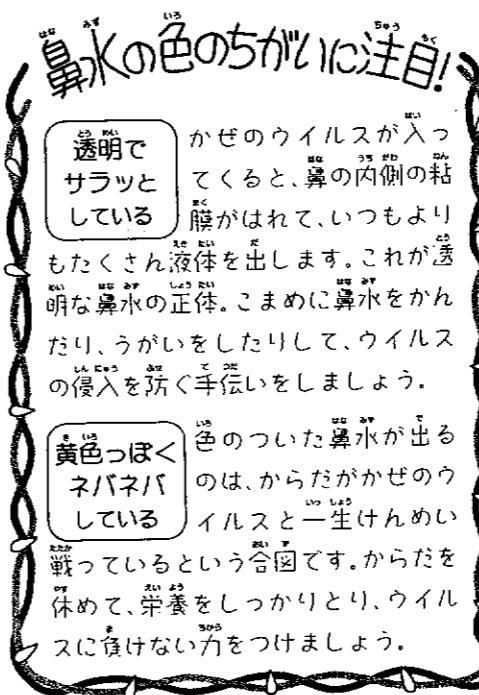
★脱水症状に注意

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。



★熱が下がって3日間は登園停止

インフルエンザは、「解熱して2日を経過するまでは登園停止」と決められています。無理をするとぶり返したり、まだ人にうつす可能性が残っているからです。この期間を守り、家庭でゆっくり療養してください。



透明でサラッとしている

かぜのウイルスが入ってくると、鼻の内側の粘膜がはれて、いつもよりもたくさん液体を出します。これが透明な鼻水の正体。こまめに鼻水をかんだり、うがいをしたりして、ウイルスの侵入を防ぐ手伝いをしましょう。

黄色っぽくねばねばしている

色のついた鼻水が出るのは、からだがかぜのウイルスと一生けんめい戦っているという合図です。からだを休めて、栄養をしっかりとり、ウイルスに負けない力をつけましょう。

家族みんなで

こんなとき、忘れないで
☆外で遊んだ後
☆外出から帰った後
☆食事やおやつの前
☆鼻をかんだ後

うがいの役目
★のどから侵入しようとするウイルスを洗い流します。
★のどにうるおいを与えて、バリア効果を高めます。

手洗いの役目
★さまざまな場所から手にくっついたウイルスを洗い流します。
おうちの方も、忘れないで!!