

平成15年1月太陽の子保育園

明けまして おめでとうございます。

楽しいお正月を過ごされたことと思います。楽しい経験をいっぱいしてきた反面、今まで自立していた生活習慣が後退したり、夜ふかしなどで生活のリズムが乱れたりしていませんか。この時期、かぜを引きやすくなっています健康管理に注意し、病気に負けない丈夫な身体を作っていきましょう。

インフルエンザにご用心



インフルエンザとは

インフルエンザウイルスの感染によって起こる急性熱性疾患。

症状

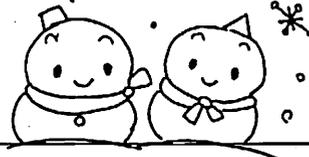
- ・突然の高熱 38~40℃
- ・全身倦怠感、関節痛、筋肉痛などの全身症状
- ・咽頭痛、咳、鼻水などの呼吸器症状
- ・時に、腹痛、下痢、嘔吐などの消化器症状

感染経路

- ・飛沫による直接感染
- ・鼻や咽頭の分泌物に汚染されたものを介しての間接感染

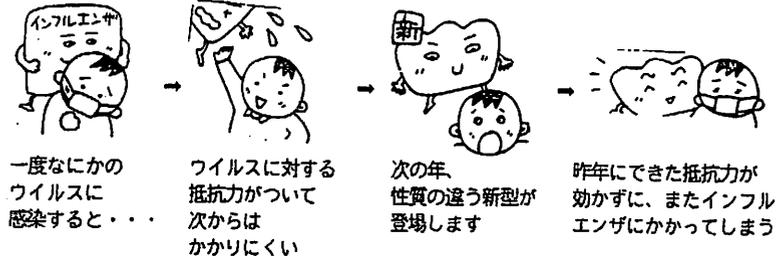
合併症

気管支炎、肺炎



毎年、インフルエンザが流行するワケ！?

インフルエンザは冬の乾燥した空気が大好き!



インフルエンザを予防するには



外から帰ったら、必ずうがい・手洗いを!



ウイルスは湿気に弱いので部屋の湿度を高くして、換気を心がけましょう。



体の抵抗力をつけるため規則正しい生活を!



人ごみを避けましょう。



咳が出る時は、他の人にうつさないようにマスクをしましょう。

インフルエンザかな!?と思ったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

ちゃんと、うがいができるかな?



①外から帰ったらかならずコップをもってガラガラの習慣を。



②おうちに水をぶくみませ。



③顔を大きく後ろにそらして、大きくくちをあげガラガラします。



④ガラガラしたらおうちの中から一度ベツとだしてこれを2~3回くりかえします。