

保健室より

朝晩は肌寒く日中の気温と寒暖差が大きくなってきました。気温が下がるにつれて、空気が乾燥し冬に多い感染症が流行りやすい季節です。手洗いの習慣や衣服の調節、外気温・室内温度・湿度の確認を行い、元気に過ごせるように心がけましょう。



インフルエンザ

◦インフルエンザって？
咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状がみられます。
放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらうことをおすすめします。

インフルエンザにかかってしまったら・・・

高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。

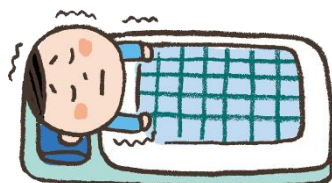
感染力が強い病気ですので、保育園には発症した後5日を経過し、かつ、解熱したあと3日を経過するまで登園できません

また、登園時に記入していただく書類もありますのでよろしくお願いいたします



気を付けて！ インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下のお子さまに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす、呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。



今日は何の日？

11月9日は
「換気の日」



「いい空気」と読ませることから換気の日とされています。

暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うことがあります。

空気(風)の通り道をつくり、1時間に1回、10分程度の換気を心がけましょう

快適な温度と湿度

季節	温度	湿度
夏	25～28℃	50～60%
冬	18～22℃	50～60%