



低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節。1月末からインフルエンザA型が流行しています。保育園ではうがい手洗いの指導・マスク着用・加湿・消毒を行っています。家庭でも風邪などの予防の為に、うがい手洗いを忘れずに行い、十分な休息をとるようにし、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

## 「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こすものを風邪症候群といいます。軽く済むことも多いのですが、油断をすると悪化して、中耳炎、肺炎、気管支炎など、さまざまな病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静を心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることもたいせつです。

早めに診察を受けましょう。

## お知らせと おねがい

・2月9日(火)9時半～  
フッ素塗布を行います。

1歳6カ月以上の子が対象です。  
塗布を希望しない方は、園へお知らせください。

・沼津市、清水町の保育園にて「水ぼうそう」「おたふくかぜ」「アデノウイルス」「溶連菌」「りんご病」の感染が報告されています。

かめき保育園の感染症の状況や、注意事項は玄関のホワイトボードに記載してあります。

### おねがい

集団生活の為、お子さんの様子がいつもと違うなと感じたら、様子を観察し、早めの受診をお願いします。

## 感染症について 知っておこう

集団生活で流行する可能性のあるものです。

他の子供にうつさないためだけでなく、感染した子供自身が他の病気を併発しないためにも、病気に応じて治るまでは登園を停止、控えるなど、医師の指示に従いましょう。

発症した場合には、園へ連絡をお願いします。

### アデノウイルス

インフルエンザウイルスの次に人の体から検出される割合の多いウイルスです。症状も軽い風邪のようなものから重症の扁桃腺炎や肺炎、さらに結膜炎や嘔吐下痢症など感染する人によって症状も違ってきます。

唾液や鼻水、涙などでも周りに感染してしまいます。直接触れなくてもウイルスは空気中にも漂っているため、容易に感染します。

治療の基本は、何より安静に過ごすこと。

### インフルエンザ

急に40℃前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。感染力がとても強く、普通の風邪よりも症状が重いのが特徴です。発熱した日を0日とし、発熱後5日経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは出席停止です。家庭でゆっくり休むようにしてください。

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。こまめな水分補給を心がけましょう。