



ほけん だより



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？

令和7年1月 三田幼稚園

寒さが大変厳しくなり、空気が乾燥し、体調を崩しやすい季節です。

幼稚園でもインフルエンザや風邪、胃腸炎などが流行ってきていますので子ども達と共に職員自身も体調管理に気を配りながら過ごしてまいりたいと思います。本年もどうぞ宜しくお願いいたします。



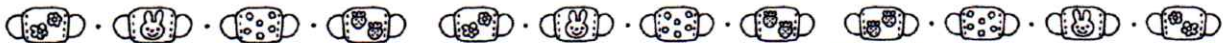
インフルエンザと胃腸炎と風邪の違い

インフルエンザと風邪の違いは主にウイルスの種類と症状です。

違いを知って、初期症状の段階で適切な処置が出来るようにしましょう。

	インフルエンザ	風邪
感染力	強い	あまり強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒 腹痛・下痢（特にインフルB）	くしゃみ、鼻水、喉の痛み、 下痢・嘔吐（胃腸風邪の場合）
発熱	急性（39度～40度）	徐々に上がる（37.6度～）
筋肉痛	全身（腰・関節・筋肉など）	軽い
くしゃみ、鼻水	後からある	最初からある
咳	強い	軽い（強い場合もある）
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3～4カ月	短期間
登園のめやす	発症（発熱）した後5日を経過し、 解熱した後、3日を経過するまで	解熱2日後。ひどい咳鼻水が治まっ ていること

★インフルエンザは発熱してから12～24時間経過してから検査を受けることで検査結果の精度が高まるといわれています。インフルエンザの診断が出たら、園にもお知らせください。



厚着のしすぎに注意

子どもが風邪をひきやすいのは、体温調節がまだうまくできないせい。寒いからといって厚着をさせると、体温調節機能がうまく育ちません。また、汗をかいてかえって体を冷やす弊害も。基本は体が動かしやすい薄着。寒いときは上着を着せるなど、細かく調節するのがいいでしょう。

気をつけたい

感染症

ウイルス性胃腸炎

下痢や嘔吐などの症状をきたす感染症。ロタウイルスやノロウイルスによるものが代表的で、主に冬に流行します。時には集団発生する場合も。かかったら脱水症状に注意し、周囲の人に移らないよう注意が必要です。