



たんぽぽだより

平成 29 年 12 月号 No27

砂川市病児・病後児保育施設

Tel 0125-54-2278

早いもので、今年も残りわずかとなりました。何かとあわただしい12月。子ども達にとっては、クリスマスなどお楽しみもいっぱいのも月ですね。この時期は生活リズムも崩れやすいので、体調管理には十分気を配り元気に過ごしましょうね！

- ★外出後は手洗い・うがいをしましょう。
- ★早寝早起きをしましょう。
- ★バランスの良い食事と十分な睡眠をとりましょう。
- ★適度な湿度、換気を心がけましょう。



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……

- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

チエツワ!
指と指の間、指先、手首は洗い残しがが多いよ。念入りにね

(インフルエンザのお話③)

主な症状 ~インフルエンザ~

急激に 40 度前後の高熱がでて、悪寒や頭痛、のどの痛み、せき、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、普通のかぜよりも、症状が重いのが特徴です。

悪寒
頭痛



40度前後の高熱

- せき
- のどの痛み
- 鼻水
- 吐き気
- 下痢
- 関節の痛み



症状は3~4日で軽減し、せきなども1週間程度で治まる。

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ですが、検査ですぐわかります。受診して確認しましょう。



★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2日間

(幼児は3日)は登園停止
インフルエンザは、「解熱して2日(幼児は3日)を経過するまでは登園停止」と決められています。

