



# 1月のほけんだより

2025年1月1日  
南ヶ丘こども園  
看護師：金森光代

明けましておめでとうございます。12月は、インフルエンザA型が、急速に流行したため、保護者の方には、家庭保育のご協力をいただきました。ありがとうございました。  
1月は、更にほかの感染症も流行しますので、引き続き、感染症対策を行いましょ。

## インフルエンザが はやっています!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いため注意が必要です。早めの受診を!

### 症状

- 突然の高熱 (40℃前後)
- 頭痛
- のどの痛み
- 関節痛 筋肉痛
- 鼻水
- 激しいせき
- おう吐

### 予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

## 心配な インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症で特に気をつけたいのがインフルエンザ脳症。特に0、1、2歳児は発症しやすく、後遺症が残ったり、重症化すると命を落としたりすることもあります。万が一のような症状が見られたら、すぐに救急車を呼んでください。

### こんな症状は脳症かも?

- インフルエンザを発症して1～2日後に突然高熱が出る
- けいれんが10分以上続く
- けいれんを繰り返す
- 呼びかけても反応しない、ぼーっとしている、目がうつろである
- ずっと寝続けている

## 家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん! 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない! 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

## 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

チェック!  
指と指の間、指先、手首は洗い残しが多いよ。念入りだね