



# 2月ほけんだより



1月23日から26日まで、突然のノロウイルスの流行により0、1歳児組ではクラス閉鎖をお願いし大変ご心配、ご迷惑をおかけしました。ご協力ありがとうございました。また、横手市ではインフルエンザ注意報がでており、連日保育園、小・中学校の学級閉鎖や学年閉鎖の連絡が入っています。引き続き手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## インフルエンザが はやってます！

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、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



### 症状



### 予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の温度は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！

横手市では、インフルエンザA型ウイルスが流行していますが、当園ではB型に罹患しているお子さんもいます。

B型は、高熱が出ず比較的軽い症状ですむ場合がありますが、下痢や腹痛など消化器症状が出ることもあります。

インフルエンザは発症から5日間はウイルスを排出すると言われています。

インフルエンザウイルスの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」です。「かからない」「うつさない」ためにもマスク、手洗い、手指消毒を行いましょう。

咳やくしゃみを押さえた手でドアノブやスイッチを触ると、その場所にウイルスが付着しますので、アルコール消毒薬での拭き消毒をお勧めします。

インフルエンザ罹患後は、学校保健法により出席停止の扱いとなります。「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後幼児は3日を経過するまで」発症した日を0日とし翌日を第1日と数えます。

登園には「医師の意見書」が必要ですのでよろしくお願いたします。

## 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



## これってOK？ 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

### おすすめ

#### リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

#### おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

#### やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### 避けたい物

#### 柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

#### パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

#### 生野菜・繊維の多い野菜

消化がよくなり、水分補給にもなります。

### 1月に発症した疾患

- 溶連菌感染症
- アデノウイルス感染症
- 急性結膜炎
- 流行性角結膜炎(はやり目)
- インフルエンザA・B
- ノロウイルス感染症