



令和7年12月5日
筑後二川保育園
文責：内山



寒さが身にしみる季節となりました。冷たい風が吹いても戸外で遊ぶ子どもたち。12月の朝は日の出が遅く、夕方は日の入りが早い《冬至》を向かえます（22日）。日中は元気に遊んでいても、夕方は暗くなるのが早くなり遊んでいるとケガにもつながります。お迎え時は、遊ばずカバンをからってお子さまと手をつないで帰られるようにして下さい。また、保育園・ご家庭でも『うがい・手洗い』を忘れず感染症対策をしていきましょう。

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、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！

医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。

ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査をしても正確な結果が出ません。



症状

突然の高熱
(38℃以上)

頭痛

おう吐

のどの痛み

鼻水

かんせつづう
関節痛
筋肉痛

涼しいせき

予防のために

- なるべく人混みを避ける
- 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
- 予防接種を毎年2回すること（13歳未満）

インフルエンザにかからないため…

1. 日頃から手洗い・うがいを実践しましょう。
2. 十分に栄養や睡眠をとるなど、体調管理をしっかり行い、体力や抵抗力を高めましょう。
3. 定期的に部屋の換気を行いましょう。
4. インフルエンザワクチンによる予防接種は感染後に発病するまでの可能性を減らし重症化を予防する効果が期待できます。（ワクチンの効果があらわれるまで2週間程度の期間を要します）



インフルエンザをうつさないため…

- ◎咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口や鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけるなどの『咳エチケット』に努めましょう。
- ◎インフルエンザにかかってしまった場合には、学校（保育園）に行かないようにして自宅で療養し、咳などの症状がある場合位にはマスクを着用するなど感染拡大防止に努めましょう。
- ◎急な発熱・咳・のどの痛み・全身の倦怠感などの症状がみられた場合、早めの医療機関受診をしましょう。



年末・年始は色々なイベントがあり、色んな人や場所に向かえる事も多いと思います。感染症が流行る時期と重なり、せっかくの楽しい時間が…とならないためにも、休みこそ生活リズムを整え過ごされて下さい。



楽しい年末年始を
お迎えください