

平成31年1月1日
長寿院保育園



明けましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願ひいたします。
子どもたちには今年も園でいろいろなことを経験し、
元気いっぱい、楽しく過ごしてもらいたいと思います。



今月の行事予定

- 1月 7日(月) 凧あげ
- 1月12日(土) 参観日
- 1月17日(木) シェイクアウト訓練に参加(防災意識を図るための訓練)
- 1月19日(土) ひまわり会
- 1月23日(水) 食育 ブリの解体(4・5歳児見学 5歳児試食)

2月の行事予定

- 2月 1日(金) 豆まき
- 2月20日(水) Jアラート
- 2月23日(土) ひまわり会

※月一回避難訓練



長い休みのあとは、いつもより少し早めにお布団に入り、睡眠をたっぷりとおくと心強いですね。食事の時間や排便のリズムなどを確認し園生活のリズムを整え、風邪に負けないようにしましょう。



インフルエンザ



インフルエンザの流行期に関して例年12月から感染者が増えてきて、1月～3月にピークとなります。普通の風邪だと思っていたらインフルエンザだったということがないように、普通の風邪とインフルエンザの違いを確認しておきましょう。

<インフルエンザ・風邪の症状の違い>

インフルエンザ		風邪
インフルエンザウイルス	原因ウイルス	様々なウイルス
季節性(12月～3月)	季節	年中
1～3日	潜伏期間	5～6日
急激	症状の進行	緩やか
高熱(38度以上)	熱	なし、あるいは37～38度
頭痛、悪感、倦怠感、筋肉痛	病状	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
下痢、食欲不振など全身症状		など呼吸器が中心の局部症状
肺炎や脳症など	合併症	あまりない
約10日	完治まで	3～7日

<感染防止対策に関する注意喚起>

- 1、感染を防ぐために、手洗い、咳エチケットをしましょう。
- 2、発熱、咳やのどの痛みなどの症状が現れたら、水分を十分に補給して休養をとりましょう。比較的急速に38℃以上の発熱があり、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。
- 3、受診の際には、マスクを着用するなど咳エチケットを守り、感染を広げないようにしましょう。
- 4、基礎疾患のある方は、インフルエンザに罹患した場合の対応について、かかりつけ医師などと日頃からよく相談しましょう。