



ほけんだより



令和6年11月29日
太宰府くじら保育園
看護師 原口

早いもので、今年もあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になりインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が流行するため、園では換気や消毒、こまめな手洗いなど感染症対策をしています。ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願いします。

「インフルエンザ」と「かぜ」は何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。
また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

インフルエンザかも！？

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



インフルエンザに なってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか検査してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。
感染力が強いので、発症後、5日経過し、かつ、熱が引いてからも2日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。
また、登園の際には医師が記入する「登園許可書」が必要となります。書類は事務所にあるのでお声掛けください。太宰府市HPでダウンロードも可能です。

▼マイコプラズマ肺炎▼

福岡県でのマイコプラズマ肺炎の感染者が例年より増えています。

マイコプラズマ肺炎とは

咳やくしゃみなどで飛び散ったマイコプラズマという細菌を吸い込んで感染して発症する呼吸器感染症です。
2～3週間の潜伏期間を経たのち、発熱や全身のだるさ、頭痛などの症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始めます。咳は熱が下がった後も3～4週間にわたって続くのが特徴です。

予防

かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりと取り、規則正しい生活を心がけましょう。