



ほけんだより



あけましておめでとうございます。旧年中はいろいろご協力頂きありがとうございました。今年も宜しくお願いたします。新しい年がスタートし、一年間の目標を立てているご家庭も多いのではないのでしょうか。一年は一日一日の積み重ね、目標に向かって努力するとともに、心も体も健やかな一年間を過ごせる習慣を身につけていけたらいいですね。

先月は、出席停止となる感染症としてインフルエンザ A 型、溶連菌感染症の診断報告がありました。また江戸川区内では、俗に小児科で「お腹の風邪」と言われる感染性胃腸炎や、咽頭結膜熱（プール熱）の流行も報告されています。

家族がインフルエンザにかかったら！

感染している人が口を付けたお箸や、スプーンなどには、ウイルスが付いている可能性があります。取り分けておくか、大皿なら取り箸を使いましょう。

感染者が鼻をかむと手にウイルスが付きます。その手でドアノブなどに触ってウイルスを広めないうちに、すぐ手を洗ってもらいましょう。

鼻をかんだティッシュは、ふたつきのごみ箱へ。

感染者の咳やくしゃみでウイルスが飛び散るので、マスクをしましょう。

マスクを取り外す時には、必ずマスクのひもを持つようにしましょう。

マスクがまだ使用できない乳児は、家族がマスクを使用しましょう。



気をつけていたつもりでもインフルエンザにかかってしまったら、早めに対応することが大切です。

- 初期症状（突然の発熱・悪寒）を見逃さずに、すぐに受診しましょう。処方された薬について、内服の仕方や副作用を確認しておきましょう。解熱剤の使い方も相談しておきましょう。
- 高熱が出た場合、脱水症状になりやすく、体力を消耗します。お茶やスープなど、飲みたいものでいいので水分をしっかりととりましょう。
- インフルエンザと診断を受けたら、出席停止となり、季節性インフルエンザ診断報告書・登園報告書を提出してください。

歯磨きも大切インフルエンザ予防

口の中の細菌がつくりだす酵素の中には、インフルエンザウイルスと結びついて、ウイルスを増殖しやすくする働きをするものがあります。

歯や口に汚れが溜まっていると・・・口の中の細菌が増え、細菌がたくさん酵素を作りだし、インフルエンザウイルスが増えやすい環境になり、ウイルスが侵入し、どんどん増殖します。

毎日の歯磨きは、虫歯や歯周病だけでなく、インフルエンザ予防にも効果があります。