



令和8年2月発行
嘉麻市病後児保育室
にこにこルーム
0948-52-0700

厳しい寒さの中でも元気いっぱいな子どもたち。しかし、低温・低湿の冬はウイルスが活発に活動する季節です。病気を寄せつけないよう手洗い・消毒など感染予防に気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

インフルエンザに注意！

★受診して確認を

かぜと区別しにくいのですが、病院で検査をするとインフルエンザかどうかわかります。受診して確認しましょう。



★インフルエンザ予防法

- ・手洗い、アルコール消毒
- ・室内の温度、湿度をチェック
- ・人混みは避け外出時はマスクを
- ・十分な睡眠、休養
- ・バランスのよい食事、水分補給

★登所について

インフルエンザは

「発症した次の日から5日間、かつ解熱した日の次の日から3日間は登所停止」と決められています。まだ人にうつす可能性や、再び悪化する事もあるからです。この期間を守り、ご家庭でゆっくり療養してください。



※必ず主治医に保育所へ行っていいかお尋ね下さい

保育所は集団生活をしています。お互いの感染防止の為、またお子様が保育所で元気に過ごす為、ご協力をお願い致します。



出席停止期間は過ぎたけれど、まだ集団生活に戻るのはきつそう…そんな時は
病後児保育室 にこにこルーム
へご相談ください

かぜからくるせきの病気

かぜは幼いほど重症化しやすいもの。かぜをひいた後、せきが続くことがあれば、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるのかもしれない。



こんな症状

気管支炎

- 38℃以上の発熱
- 「ゴホゴホ」というたんが絡んだせき
- 日中も、睡眠時もせきが止まらない
- 2歳以下は、呼吸困難を起こすことも

細気管支炎

- 熱はあまりないが、出ても微熱程度
- 次第にせきとたんが増える
- 息をするとき「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする

せきがひどいときは…

- 上体を起こすとたんが切れて、呼吸しやすくなります。
- 0、1、2歳の小さな子は、縦抱きで背中を軽くたたいてあげましょう。
- 部屋の加湿と水分補給を。湿度は50～60%くらいが目安です。

