



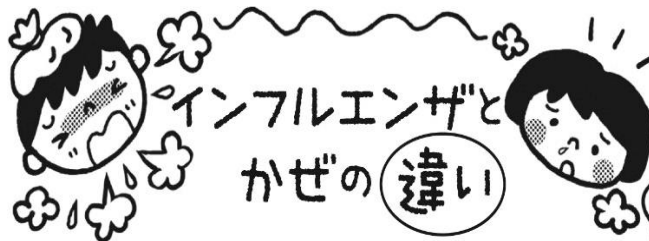
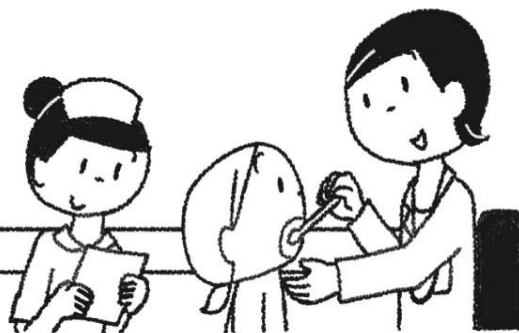
令和5年 12月  
連島こども園  
遍照連島小規模保育園

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい冬休みをお過ごしください。

## アデノウイルス

アデノウイルスは“のどの痛みと頑固な発熱”が特徴です。

- ①発熱: 38~40℃くらいの熱が4~5日続きます。
  - ②咽頭炎: 咽頭~扁桃の腫れがひどく、真っ赤になります。
  - ③眼症状: 結膜炎による眼の炎症がみられます。
- ※アデノウイルスは大変感染力が強く、熱が下がっても、2日くらいは感染力があります。できれば**解熱後2日間は休む**のが望ましいです。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39~40℃	熱	37~38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日経過するまでは、お休みしてください。

## 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

### 咳がひどい時は…

- ・蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- ・室温は 20℃前後に、湿度は 50~60%くらいにする。
- ・野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える。(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう。)
- ・睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

アデノウイルス・インフルエンザともに、予防としては、

- ① とにかくよく手を洗い、うがいをする事。(すべての感染対策の基本です。)
- ② 感染者との密接な接触はなるべく避ける。(タオルなどは別に使う。)

しっかり予防し、元気に冬を過ごしましょう！

