

保護者の皆様

平成31年 1月28日  
認定こども園  
玉里善き牧者幼稚園

### インフルエンザ流行についてのお知らせ

鹿児島市では、インフルエンザによる学級閉鎖の報道がなされています。

玉里善き牧者幼稚園児は、1月28日現在、15名の罹患者ですが、蔓延しないかと心配いたしています。

当幼稚園でも予防に十分に気をつけていますが、保護者の皆様も子ども達の健康管理にお気をつけて頂き、もし、少しでも疑わしい症状が見られましたら登園を見あわせ、早めに医師の診断を受けるようにして下さい。

#### 記

#### 1 インフルエンザは、このように感染します

インフルエンザウイルスは、患者さんのくしゃみやせきの飛沫を直接吸い込んで感染する場合と、床などに落ちたウイルスが、ほこりとともに舞い上がって空気中にただよい、それを吸い込むことによって感染する場合があります。例年1月から2月に患者数がピークに達します。

#### 2 インフルエンザの症状

インフルエンザにかかると39度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに気管支炎、肺炎などを併発し、重症化することが多いのもインフルエンザの特徴です。

#### 3 インフルエンザの予防法

- (1) 外出先から帰ってきたときや、食事の前には、手をよく洗い、うがいしましょう。  
(幼稚園での給食前は、「石けん手洗い」→「水洗い」→「アルコール消毒」)
- (2) 必要などき以外は、人混みを避けましょう。
- (3) 睡眠など休養をとり、栄養に気をつけましょう。
- (4) インフルエンザの予防接種を受けましょう。

#### 4 インフルエンザにかかってしまったら

- 安静にして栄養をとりましょう。他の人にうつさないという意味でも重要です。
- 水分を十分に補給しましょう。お茶、ジュース、スープ、お味噌汁など飲みたいもので結構です。
- 部屋の室温を20～22度、湿度60～70%程度に保ちましょう。
- 1時間に5分くらいは窓を開け換気をしましょう。
- 消化の良い栄養のあるものを食べましょう。  
風邪だと考えずに、早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。

※ インフルエンザを発症した子につきましては、「解熱後3日経過するまで」は登園を控えて下さい。

※ 「発症した後5日を経過するまで」は登園を控えて下さい。