



# ほけんだより

令和7年11月30日  
太宰府くじら保育園  
看護師 原口

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症も流行る時期です。クリスマスやお正月を元気に過ごすために、早寝早起きや規則正しい食事、手洗いうがいなど、体調管理には十分気を配っていきましょう。

## インフルエンザについて

### インフルエンザってどんな症状？

急激に40℃前後の高熱が出て、悪寒や頭痛、のどの痛み、咳、鼻水、筋肉や関節の痛みなどの症状が現れます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、風邪よりも、症状が重たいのが特徴です。

### 受診して確認を

まずは医療機関を受診し、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。  
インフルエンザ陽性の場合には保育園に連絡をお願いします。

### 登園の際には「登園許可書」を

インフルエンザの登園基準は「発症後5日経過」し、「解熱後3日を経過」していることです。  
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。



## 健康な体作りが、かぜの予防に

気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんと、気をつけていきましょう。



せっけんで  
手を洗う



うがい



3食  
しっかり食べる



早寝早起き

