



あすなろの木

病後児保育室

「あすなろ」だより

空気の冷たさを肌で感じたり白い息を吐いたりして冬を感じる季節ですね。お休みの日は家にとじこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない体を作ります。お天気のいい日は積極的に外へ出て親子一緒に体を動かしてみませんか。



2026年2月〈NO.247〉
山鹿市病後児保育室
電話番号 43-1281
保育時間 月～土曜日
午前8時から午後6時まで
(祝日・年末年始を除く)



1月の「あすなろ」利用状況

新型コロナウイルス感染症	: 2人
上気道炎	: 1人
感染性胃腸炎	: 1人
ウイルス性胃腸炎	: 1人
インフルエンザ	: 2人
合計	: 7人

感染症情報

インフルエンザに注意しましょう！
「定期的な換気」「手洗い」「マスク着用を含む咳エチケット」などの基本的な感染対策を徹底し感染を予防しましょう。症状がある場合は、外出を控え、無理をして学校や職場に行かないようにしましょう。
(熊本県感染症情報より)

ある日のできごと

1月半ばにあすなろを利用したAくん。今日で2回目の利用です。
Aくんのマイブームは新幹線！お気に入りの新幹線たちが袋の中から所狭しと顔を覗かせています。新幹線持参です(笑)
リニアモーターカー・こまち・ドクターイエロー…(聞いたことのあるような、初めて聞くような)次々と名前が飛び出します。新幹線図鑑を穴が開くように見入り、スタッフもお勉強します。
『あっ、これはのぞみかな？』ちょっと自信あります。
『ちがうよ～。これはつばめ！』すかさず指摘が入ります。
どちらも同じように見えるのは、年齢のせいでしょうか…(汗)
『こっちはね、山手線！』
『ん？』新幹線だけでなく電車も得意分野なの～？
Aくんは2歳4か月。字が読めません。視覚からの情報だけです。鼻の長さや顔の形で正式名称をきちんと教えてくれるAくんに脱帽です。好きってすごいことですね。子どもたちの好きを見落とさない大人でいたいな～と思った次第です(笑)
次に会う時には、どんなことに興味を持って、どんなことを吸収して教えてくれるのか…。今からワクワクが止まりません。

～あすなろ川柳～
振り鉄 乗り鉄
何でもありで全部好き



インフルエンザの前兆を見逃さない！

★インフルエンザの前兆とは何？
インフルエンザの前兆とは、本格的な発症前に現れる微妙な体調変化のことを指します。この段階では明確な高熱や激しい症状は出ていませんが、体内ではウイルスが増殖を始めており、免疫システムが反応し始めている状態です。
具体的には「**全身の倦怠感**」「**筋肉や関節のだるさ**」「**悪寒**」「**微熱(37℃台)**」「**食欲低下**」「**体の重さ**」などが代表的な前兆です。
★初期症状との違いは？
前兆と初期症状の境界は明確ではありませんが、38℃以上の高熱が出始めると初期症状に移行したと考えていいでしょう。初期症状の段階では、**発熱に加えて「頭痛」「関節痛」「筋肉のこわばり」「喉やのどの痛み」といった呼吸器症状も目立ち始めます。**この時点で医療機関を受診し、発症後できるだけ早く(目安として48時間以内に)抗インフルエンザ薬を開始できれば、症状の期間短縮が期待でき、重症化リスクの高い方では合併症リスク低減も期待されます。
★インフルエンザの前兆が見られたら？
前兆を感じたら、まずは**無理をせず安静にすることが**最優先です。
・安静にして体を休める。(横になれる環境を整える)
・水分をこまめに補給する。(経口補水液が有用)
・マスクを着用し、周囲への飛沫感染を防ぐ。
・手洗い・うがいを徹底し、家族への感染リスクを減らす。
・部屋の換気を行い、ウイルスの拡散を防ぐ。
・体温を定期的に測定し、症状の経過を記録する。

日ごろからの予防接種・手洗い・うがい・換気・免疫力を高める生活習慣にも心がけましょう！

