



新しい年がはじまると新鮮な気持ちになります。“今年は〇〇をがんばろう！”と家庭でもお子さんとお話をしてみてはいかがでしょうか？まずは早寝・早起き・朝ごはん、元気な体を守っていきましょう。

## 感染症情報

### 三光保育園・分園・幼稚園感染症情報 (12/1~)

インフルエンザ、アデノウイルス感染症、突発性発疹、手足口病、の報告がありました。

各園のれんらくアプリでは、病欠欠席の症状や病名を公開しています。体調不良の際は確認をし、受診時には医師に園の感染症情報をお伝えください。

また、受診の後には、病名等を園までお知らせお願いします。集団生活の中での感染症拡大防止や個人の体調管理にご理解ご協力お願いいたします。

### 佐賀県 感染症の上位疾患 (12/23~12/29)

- 1位 : インフルエンザ
- 2位 : 新型コロナウイルス感染症
- 3位 : 感染性胃腸炎

※佐賀中部保健所管内の疾患順位も同じです。

#### 【インフルエンザ】

患者報告数は増加し流行発生警報は継続中です。手洗いや適度な湿度の保持、こまめな換気、十分な休養やバランスの良い食事等を心がけ、感染予防に努めましょう。受診される際は事前に医療機関に連絡し、マスクを着用しましょう。

1/8付公開：佐賀県感染症情報センターHPより

## インフルエンザ に注意

### ↓できることをして「よぼう」しよう！



てあらい



マスク



よくなる・よくたべる  
・うんどうする



ひとがおおい  
ところをさける

### お子さまが下痢になったときは

下痢は基本的には元気を取り戻すための反応の一つ。無理に止めようとすると回復が遅くなることもあります。慌てず以下の点に注意して対応してください。



以下の症状には注意！

- 白っぽい便が出る
- 便に血が混じっている
- 水っぽい便が何度も出る

#### 脱水症状に 注意

子どもは大人に比べ、体の水分の割合が多いです。こまめに水分補給をしましょう。

#### おしりを 清潔に

おしりがぶれの可能性も。こまめに洗って、拭くなど清潔に保ちましょう。

これらの場合は感染性胃腸炎の可能性が  
あります。

早めに医療機関を  
受診してください。



## 「笑い」は健康のもと



「笑う」ことは、最も手軽なストレス解消法です。ストレスがたまり、イライラしているときは、“交感神経”と呼ばれる神経が活発に働いています。

笑うことで、“副交感神経”と呼ばれる神経が活発に働き、リラックスした状態になります。また、笑うことで体を病気から守る「NK細胞」の働きを活発にします。

家庭でも、楽しい・面白いことや話をして、みんなで笑って、健康になりましょう！

## 冬も水分補給を 忘れずに

