

ほけんだより

令和5年度12月号

園の健康状況

今年も残りあと3か月となりました。気温が下がってきたため厚着がはかばかになりますが、薄着の習慣をつけることで皮膚機能が強くなり、体温調節機能が上手に働くようになります。薄着を心がけましょう。これからも健康な身体づくりをつくりだせよう、と心掛けていきます。

体調のくずれはほとんどありませんが、咳、鼻水症状は時々あります。クリスマス会も近くなりました。体調に特に注意して、インフルエンザの流行が今年春内でもみられようかと、眼の充血症状時は必ず受診をお願いします。

今年インフルエンザの流行が今後懸念されます。急な流行のおそれがありますが、なるべく拡大しないよう対応を心がけていきます。

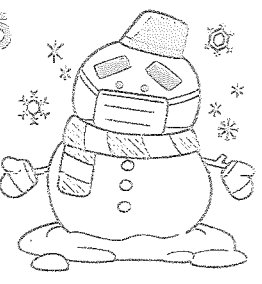
- ・インフルエンザは急に高熱になることが多いので、体調不良にて園より連絡が入りましたら早急の対応をお願いします。
- ・朝登園前熱が高めの時はお休みを様子を見て下さい。
- ・家族の方がインフルエンザと診断された際も園にお知らせ下さい。
- ・インフルエンザが陰性でもなかなか熱が下がらない時は再度医療機関へ相談して下さい。
- ・発熱時は必ず受診又は医療機関の相談をお願いします。

1日で解熱することもインフルエンザはあり注意が必要です。マスク又は園で流行した際は、流行状況に合わせてマスク着用をお願いします。咳症状の際もマスク着用を(幼児のお子様)

ほけんニュース

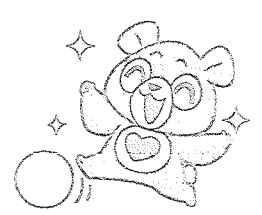
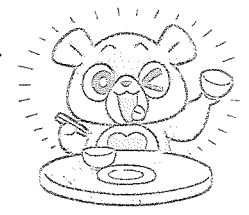
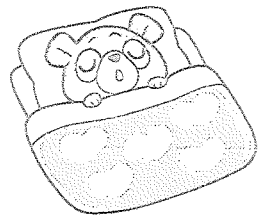
冬の感染症を予防しましょう

寒くて空気の乾燥している季節には、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い、うがいはもちろん、生活リズムをととのえて、病気に負けない体をつくるのが大切です。



かぜに負けない体づくりを

- 早起き早寝
- 3食を食べる
- 体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスのよい食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

インフルエンザ いつから登園していいの？

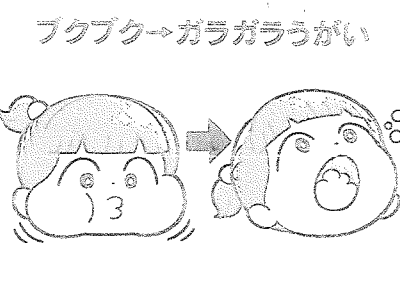
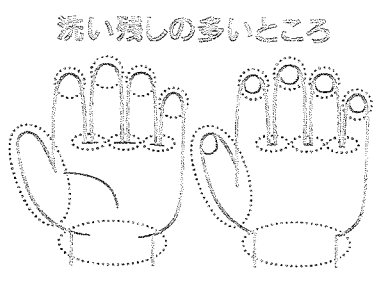
インフルエンザにかかってしまったら、「発症後5日が経過していること」、「解熱後3日が経過していること」の条件を満たすまでは登園を控えてください。日数を数える時は、発症日は含まず、翌日から発症1日目と数えます。下の表でご確認ください。

例	発症日	発症後5日間(登園停止)							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した時	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目			登園可能	
発症後2日目に解熱した時	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能	
発症後3日目に解熱した時	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能	

感染症予防に大切な手洗いうがい

【手洗い】手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでていねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗きましょう。

【うがい】外遊びの後や、手で濡れた場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2~3回繰り返します。



インフルエンザの予防接種について

インフルエンザにはワクチンがあります。13歳未満は2回、13歳以上は1回接種が基本です。感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や発症後の重症化を予防する効果があります。

予防効果が期待できるのは、接種が終わってから2週間から5か月程度と考えられています。インフルエンザは、1月~2月に流行のピークを迎えるので、その前に予防接種を受けておきましょう。

行事予定

- 12/11(月) 0歳児身体測定 (11月の内科検診時お休みされた方)
- 12/13(水) 0歳児健診 検診予定です
- 12/22(金) 全クラス身体測定