

ほけんだより

令和5年 とも未来課保育幼稚園 係
11月号 Tel.53-4083

ほけん目標

寒さに負けずに、元気に過ごしましょう。



今月のほけん行事

4か月児健康診査・10か月児健康診査

↓
医(病)院で受けましょう。

1歳6か月児健康診査・3歳6か月児健康診査

↓
個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気

インフルエンザが増えてきています。
手洗い・手指消毒、換気等をしっかりと、予防を心がけましょう。

資料提供: 松阪地区医師会ベビーグループ

インフルエンザに気をつけましょう

★ 症状 ★

- ・急な悪寒や38℃以上の発熱、全身のだるさ、筋肉痛があらわれます。
- ・発熱は38℃～40℃の高熱が3～7日続きます。
- ・そのほか、腹痛や嘔吐、下痢などの症状がみられる場合もあります。
- ・その後、せき、鼻水などがでて、気管支炎、中耳炎などを起こす場合もあります。



★ 家庭でできる対策 ★

- ① 外から帰ってきたとき、食事前など流水・石けんによる手洗い・手指消毒をしっかりとしましょう。
- ② 換気をこころがけましょう。また、室内が乾燥しないように加湿をしましょう。
- ③ 十分な休養とバランスの取れた食事を心がけましょう。
- ④ せきやくしゃみ、鼻水が出るときは、ティッシュやハンカチ、袖等を使って口や鼻を押さえるようにしましょう。
使ったティッシュはすぐゴミ箱に捨て、手を洗うように心がけましょう。
- ⑤ 「元気がない」「ご飯を食べない」など、いつもと様子がちがうときは、なるべく早く布団に入るようにしましょう。



★ インフルエンザと診断されたら ～感染を広げないために～ ★

感染力がとても強いので、園で集団生活をする上で、他の子どもたちへの感染予防のためにも、インフルエンザと診断されたら、園を休まなければいけません。その際は、「出席停止報告書」を園へ提出していただきますようお願いいたします。

< 出席停止(園を休んでいただく)期間 >

発症日(発熱した日)を0日と考え、5日を経過し、

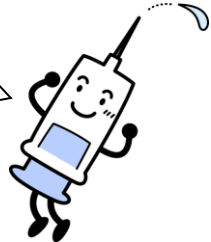
かつ 解熱後3日経過するまで

●登園の目安

	0日目 (発症日)	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	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園 かのう 可能	解熱後3日たっても 発症後5日たない と登園できません。
出席停止期間								
発症後 3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園 かのう 可能
出席停止期間								

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザは、小児も重症化する可能性があります。予防接種を受けることで、インフルエンザの発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。かかりつけ医と相談し、予防接種をご検討ください。



こどもの衣服について

肌寒くなってくると、こどもにもつい厚着をさせてしまいがちですが、こどもは動きが活発でおとなよりも体温が高いため、少しからだを動かすとからだは温まり、汗をかくこともあります。汗をかいた後にからだが冷えると、かぜをひく原因となります。

寒くないように衣服を着ることはもちろん大切ですが、厚着になり過ぎないように心がけましょう。また、こども自身が、暑さや寒さに合わせて衣服を着たり脱いだりできるようになるように、年齢に合わせて声をかけていきましょう。

【下着を着ることの大切さ】

○下着は、肌を清潔に保つ働きがあります。

- ・汗をかきやすいため、吸水性・吸湿性、通気性が高いものを選びましょう。
- ・動きやすいように伸縮性のあるものにしましょう。

○からだから発散する熱が外へ出ていきにくくなるため、暖かく過ごすことができます。

