

ほけんだより

れいわ ねん 令和6年 こども未来課保育幼稚園 係
みらいかほいくようちえんかかり
11月号 Tel.53-4083

ほけん目標

さむ ま 寒さに負けずに、げんき す 元気に過ごしましょう。



今月のほけん行事

げつじ けんこうしんさ 4か月児健康診査 ・ げつじ けんこうしんさ 10か月児健康診査



い びょういん 院で受けましょう。

さい げつじ けんこうしんさ 1歳6か月児健康診査 ・ さい げつじ けんこうしんさ 3歳6か月児健康診査



こじんつうち 個人通知が届きます。

最近小児科でよく見る病気

とく は や 特に流行っている かんせんしやう 感染症はありませんが、せきや はなみず など しょうじやう 症状はみられます。

きせつ か 季節の変わり目ですので、たいちやう かんり 体調管理には十分気を つけましょう。

しりやうてい 資料提供: まつさかち 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 ★

- きゆう おかん 急な悪寒や 38℃ 以上の けつねつ 発熱、ぜんしん 全身のだるさ、きんにくつう 筋肉痛があらわれます。
- けつねつ 発熱は 38℃～40℃ の けつねつ 高熱が 3～7 日続きます。
- そのほか、ふくつう 腹痛や おうと 嘔吐、げり 下痢などの しょうじやう 症状がみられる場合もあります。
- その後、せき はなみず など が 出 て、きかんしえん 気管支炎、ちゆうじえん 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 せきやくしゃみが出るときは、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。鼻水が出るときは、ティッシュで拭くようにしましょう。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～ ★

かんせんりよく 感染力がとても強いので、えん しゅうだんせい 園で集団生活をする上で、他のこ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、

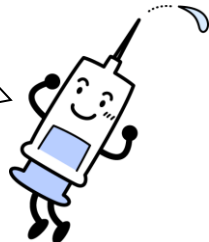
かつ 解熱後3日経過するまで

●登園の目安

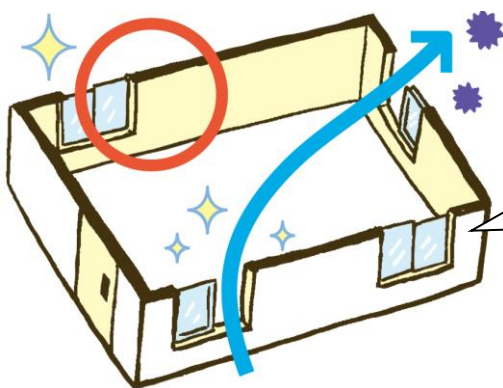
	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後 1日目に 解熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目		登園 可能	解熱後3日たっても 発症後5日たない と登園できません。
出席停止期間								
発症後 3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園 可能
出席停止期間								

インフルエンザの予防接種について

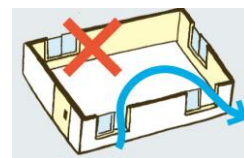
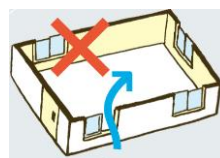
インフルエンザは、小児も重症化する可能性があります。予防接種を受けることで、インフルエンザの発症をある程度抑える効果や重症化を予防する効果があります。かかりつけ医と相談し、予防接種をご検討ください。



11月9日は換気の日「換気のポイントは？」



2箇所、2方向、対角線上にある窓を開けると、部屋全体の空気を効率的に入れかえられます！



こんな時は、うまく換気ができていないかもしれません。

- 窓を1箇所開けたただと、風の入り口はあるが出口がないのでうまく風が流れません。
- 2箇所でも同じ方向の窓だと、新鮮な空気があまり部屋の中を循環せずに外へ出ていきます。
- 2方向の窓を開けても近い位置だと狭い範囲でしか空気が循環しません。

