



ほけんだより

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい・手洗い・咳エチケットで感染予防をしながら元気に過ごしていきましょう。

インフルエンザかも？と思ったら・・・。

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれせん。インフルエンザは感染力が強く子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

① 受診しましょう。

39℃を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどがでます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状がでたか」「身近に同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

② しっかり治しましょう。

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 	3日目 		登園 OK! 		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 		
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK! 	
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK!

園へのご連絡をお願いします。

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう1度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください

熱のあるときのホームケア

ポイント1

手を触ってふとんを調節。

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒気を感じやすいのでふとんをしっかりとかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

ポイント2

汗をかかせない、汗を取り除く。

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かい

タオルでふいてあげましょう。

お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



ポイント3

おでこは、冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるのには、首のわき・わきの下・足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。

インフルエンザの予防には。

人混みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。

手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



園児休み報告（令和 12月分）

育心こども園

発熱 26名・53日休み 感染性胃腸炎 1名・4日休み
アデノウイルス 1名・1日休み 咳・鼻水 13名・23日休み
下痢・嘔吐 6名・9日休み 頭痛 1名・1日休み

美童保育園

下痢 4名・6日休み

