

ほけんだより 1月

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。

年末年始は子どもたちには楽しいことがいっぱいですが、一方で生活リズムが乱れがちなのもこの頃です。生活リズムが乱れると体調を崩す原因にもなりますので、生活を見直して、うがい手洗いを忘れずに、健康管理をしっかりと、病気に負けない丈夫な体をつくっていきましょうね。

～お正月気分から生活を立て直そう～

新年もあけましたが、まだお休みの気分をひきずっていませんか？
ここでもう一度生活リズムを見直し、元気な顔で登園できるようにがんばりましょう。

- ♥ 食事は3食バランスよくとろう
- ♠ 朝食後に排便をしよう
- ◆ うがい、手洗い、歯みがきを忘れずにしよう
- ♣ 寒さに負けず、戸外で元気に遊ぼう

冬に流行する感染性胃腸炎(ノロ・ロタウイルスなど)

感染性胃腸炎とは、ウイルスなどの病原体による感染症のことです。感染力が強いので少ないウイルス量でも感染し、多くの人に広がってしまいます。通常3日以内に回復しますが、ウイルスは回復後も1週間～1か月程度は糞便中に排泄されますので、処理の際には十分に注意が必要です。下痢をしていると体がだるくしんどいものです。子どもの体調と相談してしっかり回復してから登園させてください。集団生活なので、できるだけ感染は最小限にとどめたいところです。

予防 感染経路が、経口摂取・接触感染のため、トイレの後や調理・食事の前には石けんと流水で十分に手を洗いましょう。

嘔吐や下痢で服が汚れたら... 塩素系漂白剤(ハイター・ブリーチ)を濃度0.1%に薄めたものに、30～60分浸す。又は、85℃で1分以上熱湯消毒をする。その後、他の服とは分けて、最後に洗濯します。

手洗い・うがいは忘れずに

つけ置き洗いも忘れないで



インフルエンザと かぜの違い

インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症など	合併症	安静を守ればひどくならない

インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします

油断できないかぜ

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管の弱いお子さんの場合は、のどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

冬のかぜによくある特徴

- せき・鼻水・のどの炎症・発熱 → 呼吸器系にくるかぜ
- 下痢・おう吐 → 消化器系にくるかぜ
- 両方の症状 → インフルエンザの疑い

★園からのお願い★

インフルエンザについて

インフルエンザと診断されたら登園許可書を提出して下さい。インフルエンザにかかっている保護者の送迎は園の門までとなりますので、インターフォンを鳴らして下さい。
※園の掲示板にインフルエンザ発生状況を掲示しますので確認して下さい。

※インフルエンザは発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまでは、登園禁止となります。
なお、再登園には「登園届」が必要です。
インフルエンザは保護者記入でよいため病院で診断されたら園に電話を入れて下さい。
(注意:発症日及び解熱日は0日目とカウントします)



発熱について

毎朝必ず検温をお願いします。その際、38.0℃以上の発熱があれば、解熱してからも24時間はこども園を欠席させて、家で様子を見て下さい。

子どもは発熱、解熱を繰り返す事が多く、一時的に解熱をしているだけの事もあります。解熱剤の座薬などを使用して解熱した場合も同様に24時間はこども園を欠席させ家で様子を見て下さい。