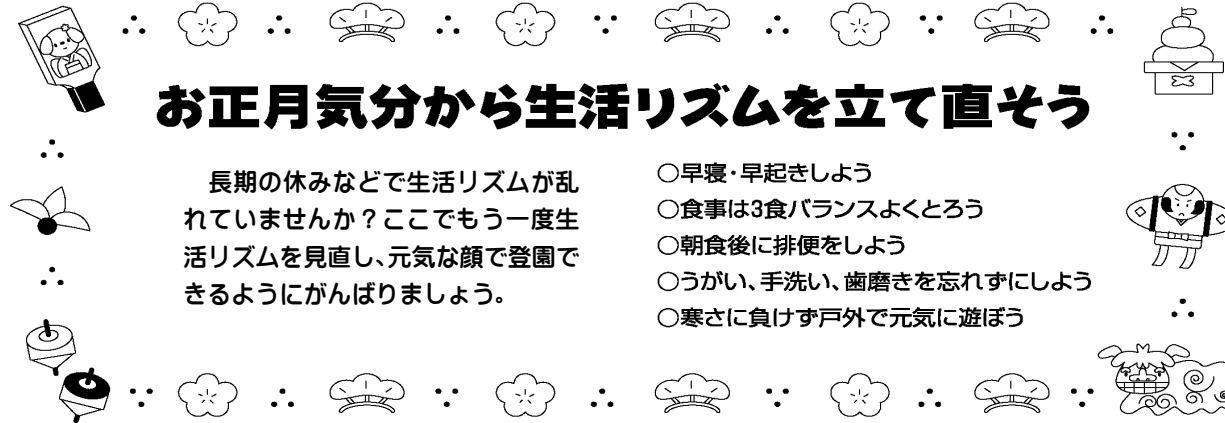


ほけんだより 1月

明けましておめでとうございます。2019 年もワクワクするような楽しいことがいっぱい素敵な一年になりますように…。今年も元気に過ごすため、食事・運動・睡眠のバランスを大切にしていきたいと思います。みなさんが心身ともに健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して、色々な情報をお伝えしていきたいと思います。本年もよろしくお願いします。



お正月気分から生活リズムを立て直そう

長期の休みなどで生活リズムが乱れていませんか？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。

- 早寝・早起きしよう
- 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、歯磨きを忘れずにしよう
- 寒さに負けず戸外で元気に遊ぼう

インフルエンザに注意しましょう

突然の高熱や強い頭痛、全身倦怠感、筋肉や関節の痛み、食欲不振、咳、鼻水などの症状が現れたらインフルエンザかもしれません。インフルエンザは色々な型のウイルスがあります。一度インフルエンザに感染し、抗体ができたことで次からかかりにくくなっている場合でも、翌年違う型のウイルスが流行するとまた感染します。今は検査で診断がつきますので、インフルエンザと思ったら早めに受診して確認しましょう。（登園する際には、医師に書いていただく「意見書」が必要です。）

発症パターン		発熱当日	発症後 5 日を経過					発症後 5 日を経過した後			
		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	9 日目
例 1	発症後 1 日目に（翌日）に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1 日	解熱後 2 日	解熱後 3 日	解熱後 4 日	解熱後 5 日	解熱後 6 日	解熱後 7 日	解熱後 8 日
		登園停止						登園可能			
例 2	発症後 2 日目に解熱した場合	発熱		解熱	解熱後 1 日	解熱後 2 日	解熱後 3 日	登園可能			
		登園停止									
例 3	発症後 3 日目に解熱した場合	発熱			解熱	解熱後 1 日	解熱後 2 日	解熱後 3 日	登園可能		
		登園停止									
例 4	発症後 4 日目に解熱した場合	発熱				解熱	解熱後 1 日	解熱後 2 日	解熱後 3 日	登園可能	
		登園停止									
例 5	発症後 5 日目に解熱した場合	発熱					解熱	解熱後 1 日	解熱後 2 日	解熱後 3 日	登園可能
		登園停止									

※解熱した後に 3 日を経過しても、必ず発熱した後 5 日を経過していないと登園できません。

～ 換気をしよう ～

暖房を入れる機会が多くなりましたが、部屋を閉め切ったまま暖房を長時間つけておくと、どうしても部屋は乾燥してしまいます。とくにインフルエンザウイルスは乾燥を好みます。適度な湿度（60%前後）を保ち、定期的に部屋の換気をしましょう。加湿器のほかに、水のいったコップや濡れたタオルも効果的です。



気をつけよう！冬の感染症

12 月に園では、溶連菌感染症やアデノウイルス感染症にかかるお子さんがいました。これからの時期、感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルス）も発生しやすくなりますので、引き続き子どもさんの体調に注意していただきますようお願いいたします。治って登園する際は「登園届」が必要です。

溶連菌感染症

突然の高熱、のどの腫れ、全身に発疹、いちご舌などの症状が出る、非常に感染力が強い病気です。抗菌薬を飲めば治りますが、途中で薬をやめたりすると腎炎など引き起こす危険があります。医師の指示通り、薬を飲み、治った後も尿検査を受けましょう。

アデノウイルス感染症

アデノウイルスは感染力が強く、多くの型があるため、とくに決まった症状がなく、冬は熱や、頭痛、咳、腹痛やおう吐、下痢など消化器症状がでやすくなります。症状が治まり、普段の食事が出来るようになれば登園可能ですが、2 日間は安静にしてゆっくり体を休めてください。

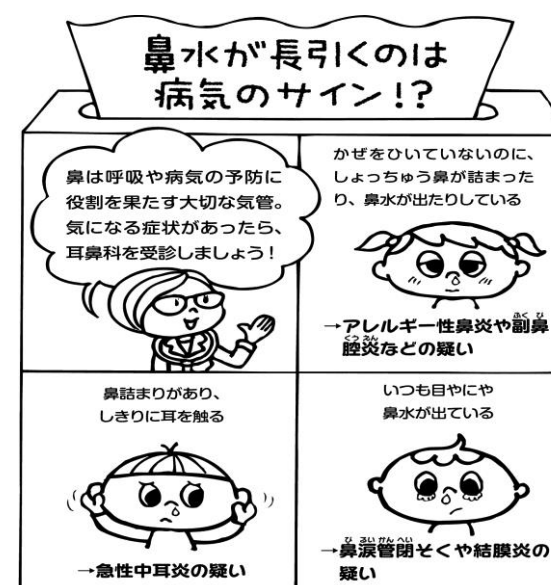
感染性胃腸炎

激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、熱が出る場合もあります。ロタウイルスの場合は、便が白っぽくなるのが特徴です。下痢が続くので、イオン飲料や湯ざましなどで十分に水分補給をしましょう。便から感染しやすいので、トイレの後にはしっかり手洗いをしましょう。

こんな行動があったら要注意！！

- ・目を細めたり、しかめたりする。
- ・テレビなど、極端に近づいて見る。
- ・横目でものを見ることが多い。
- ・必要以上にまぶしがる。

※幼児期の弱視は（特に片方だけが弱視の場合）保護者の方が注意されていても気づかないことが多いようです。早めに以上が発見できれば、早い治療で回復することが可能です。3歳児健診では、正確な結果が出ない場合もありますので、一度眼科で視力検査を受けて頂きますようお願いいたします。特にゆり組さんは小学校入学までの検査をおすすめします。



1月の行事予定

- 1月 4日(金) 保育はじまり・朝バスの運行なし
- 1月 7日(月) 身体測定(以上児)・絵本配本
- 1月 8日(火) 身体測定(未満児)
- 1月 11日(金) 祖父母交流会(お弁当の日)
- 1月 16日(水) お誕生会
- 1月 21日(月) 不審者対策避難訓練
- 1月 25日(金) 布団洗濯日
- 1月 26日(土) 第3回保護者会総会・カワムラバンド公演
- // 布団洗濯日②・帰りのバス運行なし
- 1月 28日(月) 朝バスの運行なし
- 1月 29日(火) 卒園・修了記念写真撮影 9:45~