2023.12.1　ひきつほいくえん･みとことことこほいくえん 看護師（星田）

ほけんだより 12月

今年のカレンダーも最後の１枚になりました。楽しみなクリスマスやお正月もすぐそこです。
年末年始は、これまで身につけてきた食事や睡眠などの生活習慣が乱れやすくなります。
生活リズムを守りながら楽しい時間を過ごしましょう。

インフルエンザがはやっています！

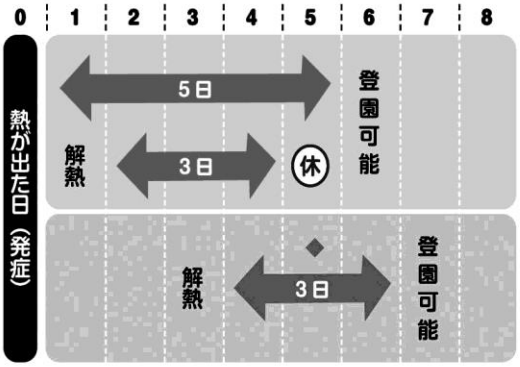
先月から園でもインフルエンザが流行しています。インフルエンザの主な症状は発熱、頭痛、関節痛、咳、のどの痛みなどです。子どもさんに気になる症状がありましたら病院を受診し、園でインフルエンザが流行していることを伝え、検査をうけていただきますようお願いします。

インフルエンザと診断されたら……

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。
回復するまでしっかり休むことが大切です。
登園再開には、①と②の両方を満たしていることが必要です。
また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

① 発症した後 5日経過していること

② 熱が下がってから3日経過していること（熱が下がった翌日から数えて3日）



パターン1　熱がすぐ下がった場合
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2　3日後に熱が下がった場合
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

免疫力を高めましょう！！

免疫とは細菌やウイルスなどの異物から体を守る機能のことです。免疫力が下がると、体を守る力が弱まって病気にかかりやすくなってしまいます。免疫力を高め、病気にかからないようにするためにも、日ごろから規則正しい生活習慣を心掛けましょう。

～免疫力を高めるために～

1. 睡眠をしっかりとる
2. バランスのよい食事をとる
   （ヨーグルトや納豆など発酵食品も効果あり）
3. 適度に運動をし外遊びで太陽の光を浴びる
4. よく笑う（免疫細胞が活性化されるため）