

# ほけんだより 12月

今年も残すところ 1 か月となりました。寒さもますます厳しくなり、感染症も流行る時期です。今、子どもたちは発表会に向けて練習を頑張っていますので、子どもさんの体調管理には十分に気を配っていただきますようお願いいたします。

## インフルエンザに注意しましょう

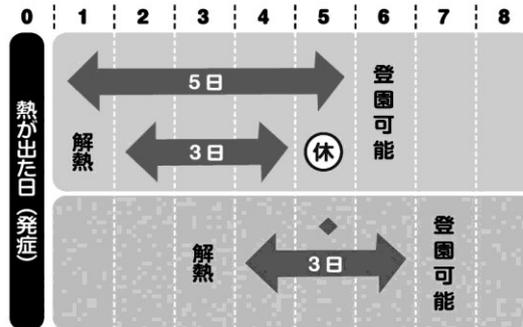
インフルエンザの流行期に入りました。園ではまだ感染の報告はありませんが、今後は少しずつ増えてくると考えられます。発熱、頭痛、関節痛、のどの痛みなど気になる症状がありましたら、病院で検査を受けていただきますようお願いいたします。又、朝の検温で熱が 37.5℃を超える場合は登園を控え、ご自宅の様子を見ていただきますようお願いいたします。

## 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。

## おなかの かぜに注意しましょう

冬場に流行する感染性胃腸炎。ノロウイルス・ロタウイルスが代表的ですが、その他のウイルスや細菌でも同じような症状が現れ、よく“おなかのかぜ”と診断されます。風邪症状の他に下痢や嘔吐など繰り返す場合は脱水症状にならないようにこまめな水分補給をすることが大切です。又、感染力が強いため排泄物を処理する時はマスクや手袋を使い、二次感染を防ぎましょう。

おう吐 下痢

熱があるときは.....

温める？  
それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。



顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がってきたサイン。暑がったら布団を薄いものに替えて、過ごしやすいようにあげましょう。