



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。子どもたちがたのしみにしているクリスマスやお正月もすぐそこです。年末年始は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てください。

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っています。突然の高熱、頭痛、関節痛などの症状がありましたら、病院で検査を受けましょう。又、朝の検温で熱が 37.5℃を超える場合は登園を控え、ご自宅で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.....

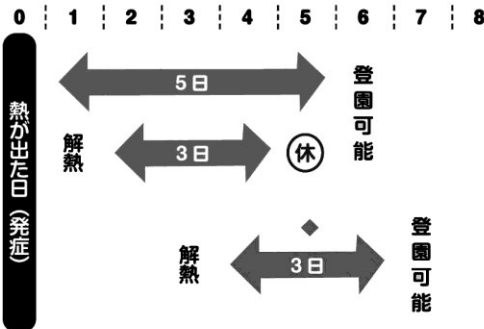
インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしていることが必要です。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

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。

鼻水が長引くのは病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に役割を果たす大切な気管。気になる症状があったら、耳鼻科を受診しましょう!



鼻詰まりがあり、しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

かぜをひいていないのに、しょっちゅう鼻が詰まったり、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻腔炎などの疑い

いつも目やにや鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の疑い

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ボカボカしていたら、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しましょう。