

ほけんだより

～すくすくげんき～



もうすぐ楽しいクリスマスやお正月、子どもたちの気持ちも盛り上がってくる時期ですね！事故の無いように、家庭でもお出かけ先でもお子様の見守りをお願いいたします。

下記の日程で幼児の手洗い指導を行います。感染症が流行りやすい冬、正しく手を洗って健康に過ごしましょう！

ねこ組：12月11日(水)
とら組：12月10日(火)
らいおん組：12月9日(月)



りんご病がはやってます

「りんご病」というかわいらしいイメージですが、ウイルスが原因の「伝染性紅斑」という感染症です。

- 症状**
- ほほがリンゴのように赤くなり、盛り上がる
 - 腕、足、おしりに網目状の発しんが出る
 - 熱はあまり出ないが、かぜのような症状が出ることもある
 - 発しんはかゆみを伴うこともある

ケア

- 症状がよければ特別な治療は必要ない

症状が出た時点ではすでに感染力はないので、登園停止の必要はありません。

妊娠中の人がかかると胎児に異常が出ることもあるので、接触に注意しましょう。

保護者記載の登園届の提出をお願いします！

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



インフルエンザってなに？

Q.どんな症状が出るの？

A.インフルエンザでは、発熱、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などの全身症状が急速にあらわれ、咳、鼻水などの上気道炎症症状が続きます。38℃以上の高熱が3、4日持続した後、解熱していくという経過を辿ることが一般的ですが、熱が高くない場合や反対に長引く場合もあり、経過には個人差があります。小児では中耳炎の合併、熱性痙攣や気管支喘息を誘発することもあります。

Q.どうしたら早く治るの？

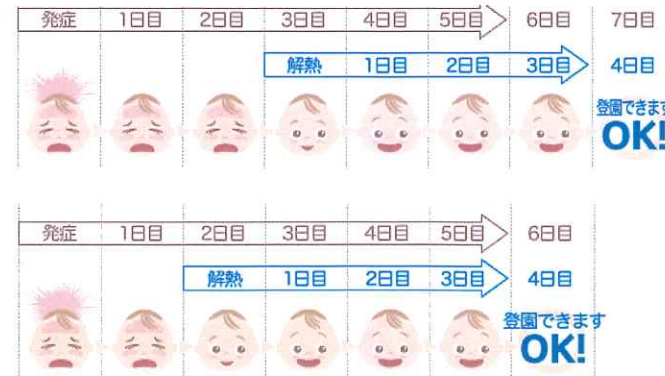
A.体力を回復させるためにも十分な睡眠をとり、なるべく動かず横になって過ごしましょう。発熱時には体から多くの水分が失われます。脱水を防ぐためにもこまめに水分を補給しましょう。空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下してしまいます。加湿器などをうまく活用し、室内の湿度は60%前後に保つようにしましょう。

Q.インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
熱	38℃以上の高熱	微熱程度なことが多い
症状	上気道だけでなく、全身に症状があらわれる	鼻やのどなどの上気道に、局所的に症状があらわれる
症状の進行	急速にあらわれる 症状の進行が速い	比較的ゆっくりとしたスピードで症状が進行する



保育園では【発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していること】を登園の目安としています。また、この日にちを経過し症状が良くなっても、タミフル等を内服中はお子さまをお預かりできません。ご理解の程、よろしくお願いいたします。



登園の際には医師記載の意見書の提出が必要となります！