



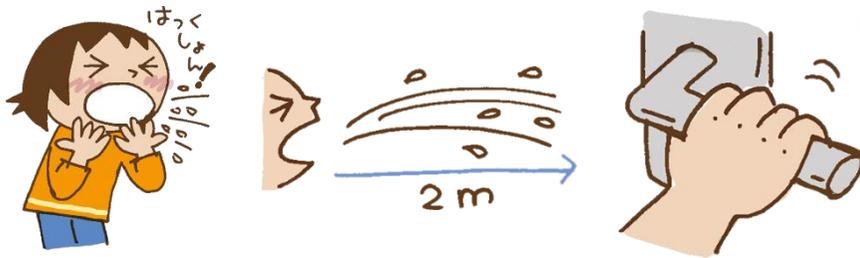
# ほけんだより

令和5年12月1日(金) 東保育所

咳の風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になりました。年末に向け、あわただしい時期と重なりますが、「備えあれば憂いなし」規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪をふせぎましょう。

**12月5日(火) 季節性インフルエンザ予防接種(任意)**

**12月14日(木) 歯科検診**



## 風邪のウィルスはどうやってうつる??

### ①ウィルスを含むしぶきを吸い込む

咳やくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

### ②ウィルスがついた手や目や鼻、口を触る。

ウィルスが付着したものに手で触れるとウィルスが手につきます。それが鼻や目、口に入ることによって感染します。

## 感染症の季節を乗り切りましょう!

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザ、RS ウィルス感染症、ウィルス性胃腸炎などが流行する季節になりました。子どもたちを守るため、体調不良のサインがあったら早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてくださいね。

#### 前日から……



#### 24 時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38 度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

#### 朝に……

- 1 体温が 37.5 度以上
- 2 平熱より 1 度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5 度を超えている、もしくは平熱より 1 度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

