



# ほけんだよい

令和4年12月1日(木) 東保育所



今年のカレンダーも最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。大人はあわたしくなりませんが、子どもの生活リズムを乱すことがないよう、気を付けていきましょう。



健康に気をつけて  
よい年を迎えましょう！！

## ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



## お酒の誤飲

水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった…などの事故が起こりやすいので、お酒の管理には十分気をつけましょう。

## 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。



## インフルエンザかも？と思ったら……

今冬は、季節性インフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行が懸念されています。インフルエンザは、子どもたちの間で流行しやすいため、登所できない期間（登所停止期間）と、再開できる期間が決められています。下記でご確認ください。

### 1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。

※登所する際には、熱の経過を記録した「検温表」の提出をお願いいたします。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	