

ほけんだより

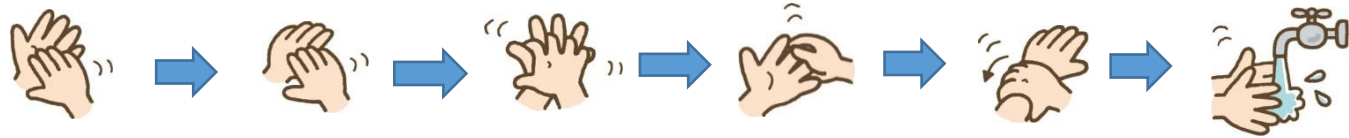
早いものでもう12月です。気温も下がり空気も乾燥してくるとインフルエンザなどの感染症の流行が気になります。クリスマスや年越し、お正月と楽しいイベントがたくさんありますが、生活リズムが崩れないよう気を付けたいものです。

冬を元気に乗り切りましょう！

冬を元気に乗り切るためにも、手洗いやうがい、十分な休養や栄養を取るよう心がけましょう。



【しっかり手洗い】 ★指と指の間、指先、手首は洗い残しが多い場所です。しっかり洗うようにしましょう。



- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先・つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す

【しっかりうがい】 ★②は3回くらい繰り返します

- ① 最初に、口の中を**ぶくぶく**うがいでゆすいだ後、水を吐き出します。
- ② 水を含んだら「おー」と声をだし、のどの奥を洗うように**ガラガラ**うがいをします。



【睡眠・運動・栄養バランス】

早起き早寝で十分な睡眠をとしましょう。

寒い季節ですが、外で元気に体を動かしましょう。

栄養バランスのととのった食事を1日3食とりましょう。

～インフルエンザについて～



インフルエンザは12月頃～流行が予想されます。症状としては38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、倦怠感、咳、のどの痛み、鼻水などがあげられます。インフルエンザに罹患した場合、出席停止となりますのでご協力をお願いします。

インフルエンザは発症後5日を過ぎ、かつ熱が下がってから3日を過ぎるまでは登所できません。

経過	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
	0	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
症状	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登所可能
措置	登所停止	登所停止	登所停止	登所停止	登所停止	登所停止	

★ 登所には医師の記入した登所許可証が必要となります。

12月の身体測定

ひよこ組：7日 りす組：5日
 あひる組：7日 うさぎ組：3日
 そう組：4日 きりん組：3日
 ★ 乳児健診：13日 9:30～

みさと保育所での報告はありませんが、多摩市内ではインフルエンザの感染報告があるようです。これからの時期、感染症の流行しやすい時期に入りますので、十分に気をつけましょう。予防として手洗い・うがいをきちんと行うようにし、免疫力を低下させないために十分な睡眠、栄養バランスの良い食事をするようにしましょう。玄関に手指消毒を用意していますので登所時・降所時にお使いください。