

# ほけんだより

残すところ今年もあと1か月。今年度も大きな感染症の流行もなく子どもたちも元気に過ごすことができました。新型コロナウイルスも心配ですが、気温も下がり空気が乾燥してくると、インフルエンザの流行も気になります。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ましょう。

## ～かぜの予防はしっかりと～

例年、冬にはインフルエンザ、胃腸炎などの感染症が流行します。かぜのウイルスは寒さと乾燥が大好きです。冬を元気に乗り切るためにも、日頃から予防を心がけ、元気に冬を過ごしましょう！

### 【手洗い・うがい】



手洗いとうがいは感染症予防の基本です。手洗いは、石けんをよく泡立てて、洗い残しがないように丁寧に洗うようにしましょう。

### 【加湿】

加湿器を上手に使用し、湿度を保ちます。湿度は50～60%前後になるように調節し、室内の換気も適度に行うように心がけましょう。



### 【食事】

体の免疫力を落とさないためにも、食事は栄養のバランスの整った献立を心がけます。子どもも気分よく食べたくないこともあるかもしれません。そのようなときは無理せず、お子さんの食べたい物を食べさせてあげましょう。



### 【水分補給】

冬は乾燥により体から水分が失われやすいのに加え、夏場に比べのどが渇きにくく、水分摂取が少なくなりがちです。鼻やのどを潤すことでウイルスが体の中に侵入するのを防いでくれます。こまめな水分補給を心がけましょう。

## ～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。インフルエンザが疑われる場合、発症後すぐには判定が出にくい為、発症後6時間以上経過してからの受診をおすすめします。

経過	発症日	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後	発症後
	0日目	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	

- ★ 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。
- ★ インフルエンザと診断された際には保育所に連絡をお願いします。
- ★ 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：2日 りす組：9日  
あひる組：8日 うさぎ組：13日  
ぞう組：15日 きりん組：1日

★ 乳児健診：2日



寒くなり咳や鼻水でお休みするお子さんが増えています。咳などの呼吸器症状がある場合は、マスクの着用と、咳がひどい場合には、症状が落ち着いてから登所するようご協力をお願いいたします。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とるように心がけましょう。