

# ほけんだより

今年も残り1か月。今年は今までになく手足口病がみさと保育所でも大流行しました。これから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。こまめな手洗い・うがい、水分補給を行いながら感染症予防をしていきましょう。

## 冬を元気に過ごすために…

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！

**【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。石鹸付けて流水で約30秒が理想です！



洗い流した後は手荒れなどの原因にもなりますので清潔なハンカチやペーパーで拭くようにしましょう。

### 【うがい・水分補給】

うがいをする、口の中に水流ができます。のどに付着した菌やウイルスを洗い流してくれる効果があります。また、こまめな水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すと、ウイルスが体の中に侵入しづらくなります。発熱・嘔吐・下痢などの症状がある時には、脱水を予防するためにいつも以上に水分補給が大切です。



### 【睡眠・運動・栄養バランス】

早寝早起きで十分な睡眠。寒い季節ですが外で元気に体を動かす。朝昼夜、1日3食きちんと食べるようにしましょう。

## ～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12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。
- ☆ 登所には保護者記入のインフルエンザ罹患報告書が必要となります。

### 12月の身体測定

ひよこ組：13日    りす組：3日  
あひる組：5日    うさぎ組：11日  
ぞう組：10日    きりん組：2日



寒くなり咳や鼻水症状のお子さんが増えています。咳などの呼吸器症状がある際には、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。  
保育所では冬の間は床暖房が付きます。活発に動く子どもたちはヒートテックや裏起毛などの厚手の服を着ていると暑くて汗を多くかきます。汗が冷えてしまうと風邪をひく原因となりますので、なるべく薄手の服のご用意をお願いいたします。