



ほけんだより

1月



令和7年1月4日発行 なんぷこども園

1月の保健目標

- ・生活リズムを整える
- ・冬の感染症予防に努め、健康に過ごす



あけましておめでとうございます。子ども達の元気な挨拶で、新しい1年が幕を開けました。今年も手洗い・うがい、咳エチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

また、寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥し汗がかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しているのです。暖房中は必ず加湿し、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。

12月にみられた感染症

- ・インフルエンザ A
- ・手足口病
- ・溶連菌
- ・マイコプラズマ
- ・流行性角結膜炎
- ・アデノウイルス
- ・ノロ、ロタウイルス

インフルエンザかも?と思ったら・・・

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決めています。

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。

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と指示があったときなどは、園へ連絡を下さるようお願いします。



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、ウイルスを退治す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日経過していること
- ・熱が下がって（解熱）から3日経過していること

※小学生以上では、熱が下がってから2日経過していること

両方を満たしていることが必要です。

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			

発症から日数と、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	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	

汚れた衣類は・・・

85℃の熱湯の1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。



ウイルス性胃腸炎が流行しています！

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早目に病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心掛けましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

