



保健だより

幼保連携型認定こども園
月津こども園
令和5年11月号

園庭の木々の葉も、赤や黄色へと美しく色付き始めています。外遊びが大好きな子どもたちは落ち葉を拾ったり、虫を探したりと秋ならではの遊びを楽しんでいます。朝晩の冷え込みが厳しくなり冬の訪れも肌で感じられるようになってきましたが、子どもたちは元気いっぱい走り回り遊んでいます。動きやすい服装を引き続き心がけていきましょう。



インフルエンザの流行期に入っています

気温や湿度が下がり、インフルエンザウイルスが活動しやすい状態になってきています。先日もお知らせをいたしました。例年になく早い時期でのインフルエンザの流行が見られています。家族全員で感染予防(手洗い、うがい、換気、予防接種など)について話し合い、体調不良のサインが出た時には無理をせず早めの対応をし、早く回復することを目指しましょう。

インフルエンザはこのような症状がでます

- 元気がない、きげんが悪い
- 寒気が強い
- 38℃以上の高熱が数日続く
- 食欲がなくなる
- 激しい頭痛や筋肉痛
- 咳がたくさん出る

等の症状が現れ、とても進行が早いのが特徴です。

ご家族がインフルエンザにかかった場合も園にお知らせください。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合		 解熱	 1日目	 2日目	 3日目		 登園OK!	
発症後2日目に解熱した場合			 解熱	 1日目	 2日目	 3日目	 登園OK!	
発症後3日目に解熱した場合				 解熱	 1日目	 2日目	 3日目	 登園OK!

足に合った靴をはいていますか？

歩き始めてから小学校入学までの間に、子どもは正しい歩き方を身につけながら、走る・跳ぶなど基本的な動作はほとんど出来るようになります。その中でサイズの合わない・歩きにくい・はきにくい靴などは転倒やケガの原因になったり自分ではこうとする意欲が削がれてしまいます。園庭ズックは持ち帰った時に洗って、サイズの確認をお願いします。また園ではクロックスやサンダルも転びやすいなどのケガにつながりやすいので禁止です。

- 歩いてもかかとがプカプカ浮いていませんか？
- はく時にきゅうくつそうではありませんか？
- 歩き方が不自然ではありませんか？



《インフルエンザの出席停止について》

インフルエンザは感染力が強く、感染した場合は学校保健安全法により

「発症後5日間、解熱後3日間は出席停止」

となっています。元気になったように見えても再度発熱することもあり、完治しているわけではないため、他の子どもへの感染を広げるリスクが考えられます。登園については病院の医師の指示のもとお願いします。ご不明なことがありましたら園までご連絡ください。

ホームケアのポイント

- 薬が効いて熱が下がっても、体内にウイルスが残っていることもあるので、薬を処方された時には飲みきりましょう。
- 熱があっても寒そうに震えていて、手足が冷たい時はこれから熱が上がるのが予想されるので、体を温めましょう。熱が上がりきると、顔が赤くなり暑がる様子が見られるので、体を冷やして薄着にすると、辛さを和らげることができます。
- 首・脇の下・ももの付け根を冷やす
熱を下げたい時は、太い血管が通っているの、わきの下、太ももの付け根
アイスノンなどを使い冷やすと効果的です。寒気を感じる時には、外しましょう。
- 水分をとらせる
発熱による脱水症状を防ぐには、水分と塩分・糖분을補う事が大切です。お茶や水、ジュース、スポーツドリンクなど子供が飲みやすい物がいいですね。

