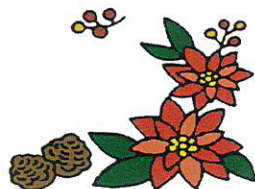




# ほけんだより 12月号



令和6年12月5日 筑後二川保育園 文責：龍野

今年は「暖かい暖かい」と言っていました、突然寒くなり体も驚いていますね。これからの冬は、例年通りの気温予想ですが、これまでが暖かった為とても寒く感じる冬になるようです。年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。また感染症も流行る時期ですので、体調管理には十分気を配っていきましょうね。今年も一年ご協力ありがとうございました。

11月中旬のインフルエンザ感染状況では、「福岡県」は全国で、①沖縄 ②千葉 に続き ③番目に多かったようです。

## 《 インフルエンザをひろげない（かからない・うつさない）為に 》 (かからない)

1. 手洗いをする
2. 十分に栄養や睡眠をとるなど体調管理を行う
3. 定期的に部屋の換気を行う
4. 予防接種は、感染後に発病する可能性を減らし、重症化を予防する効果が期待できる

## (うつさない)

1. 咳・くしゃみの際にはティッシュなどで口と鼻を押さえ、周りの人から顔をそむけるなどの「咳エチケット」に努める
2. インフルエンザにかかってしまった場合には、自宅等で療養し、症状がある場合にはマスクを着用するなどして感染拡大防止に努める
3. 急な発熱、咳やのどの痛み、全身の倦怠感などの症状があらわれた場合は、早めに医療機関を受診しましょう

## 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時は、普通の風邪ではなく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りやすいため、登園出来ない期間と、登園を再開できる目安が決められています。

### 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。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### 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指示があったときには、園にもご連絡ください。



### 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、ウイルスをやっつけ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。

翌日から数えます

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			

### 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日たっている
  - ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

！上では、熱が下がって(解熱)乳幼児 っぶたっている  
この両方を満たしていることが必要です。

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることもあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、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。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

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	