



11月 ほけんだより

虹のこころ保育園

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いといふ厚着をさせたくありませんが、薄着で寒さや外気を感じること、寒さへの適応力がつきます。厚いものを1枚着るよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

10月の感染症
発生人数

突発性発疹 1名
感染性胃腸炎 5名
溶連菌感染症 1名

11月のほけん行事

4日(火) 頭髪検査

10日(月) 身体測定(幼児クラス)

17日(月) すみれ組身体測定

18日(火) あじさい組身体測定

19日(水) よつば組身体測定

20日(木) 内科検診予備日

インフルエンザかも？と思ったら……

今年はインフルエンザの流行シーズン入りが昨年よりも1か月ほど早くなっているようです。インフルエンザは感染力が強く、子ども達の間で流行しやすいため、登園できない期間と登園を再開できる目安が決められています。登園時には登園届が必要です。感染と重症化の予防のため、ワクチンを早めに接種しましょう。

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。

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。

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

※小学生以上では、熱が下がって(解熱)から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

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。

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などは、園にもご連絡ください。



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		

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。

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	