

ほけんだより 1月号

2024年 1月 6日
大津あいあい保育園

あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？1月・2月は冷え込みも厳しくなり、体調を崩しやすくなります。新年も元気に過ごすため食事・運動・睡眠のバランスを大切に、良い1年のスタートを切りましょう。皆様が心身ともに健康に過ごせますように。本年もよろしくお願いいたします。

インフルエンザの警報が出ています！（12/26～）

インフルエンザは毎年1月から3月ごろにかけて流行のピークを迎えます。すでに警報レベルまで増えている地域もあり、近いうちに県内全域に警報が出ることが予想されます。

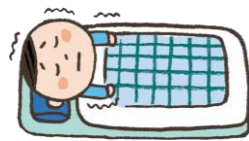
予防接種の効果やインフルエンザの型によっては高熱が出ない場合もあります。保育園は集団生活の場ですので、発熱や咳などの風邪症状、関節痛、ぐったりとしんどそうにしているなど症状があれば受診をお願いいたします。

インフルエンザの主な症状…急な発熱（38～40℃）、鼻汁、咽頭痛、咳、全身の筋肉痛、強い悪寒や頭痛、全身倦怠感、 など

インフルエンザが疑われる時期である為、**発熱を認めた場合は受診をお願いしています。**また、インフルエンザの検査は**発症してから12時間以降**が最適です。ご協力をお願いいたします。

「インフルエンザ脳症」注意を！

インフルエンザの合併症のひとつで、主に5歳以下の子どもには発症します。発症から1～2日ほどで発症し、発症すると約25%の子どもに後遺症が残ったり、重症化してぼーっとしているなどの意識障害が見られたら、すぐに救急車を呼びましょう。また、発症を予防するには予防接種が有効です。



《インフルエンザ脳症の疑い》

- インフルエンザにかかって1～2日ほどで突然高熱が出て、数時間でけいれんを起こす
- 呼びかけても反応がない
- 目がうつろでぼーっとしていたり、ぐったりしてうつろとしている
- 急に怒、怯える
- 嘔吐する
- 何度もけいれんを起こす

咳エチケットを守りましょう

咳やくしゃみをするときは、周囲にウイルスや菌をまき散らさないようにしましょう。咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳やくしゃみをするときは、ティッシュペーパーで鼻や口を押えたり（もしくは自分の腕で口を覆い）、周りの人から顔を背けましょう。



- マスクをして、他の人に移さないようにしましょう。マスクはきちんと鼻と口を覆いましょう。

インフルエンザの登園停止期間



インフルエンザと診断された場合、登園停止期間が法律で次のように定められています。

発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児にあっては3日）を経過するまで

- 発症とは病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱など）が始まった日で、その日を0日とします。発症とは病院を受診した日ではなく、インフルエンザ症状（発熱）などが
- 午前、午後どちらか一方でも37.5℃（37.5℃以上が発熱とされています）を目安として熱があった場合は発熱日となります。
- 「解熱したあと3日」とは解熱した日を0日と数えます。
(解熱：1日のうちどこで測っても37.5℃よりも低く平熱程度の体温であること)
- 症状が長引いている、状態が悪い時には医師との相談をお願いいたします。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
1日目	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日目 ×	解熱後2日目 ×	解熱後3日目 ×	発症後5日目 ×	登園 ○	登園可◎		
2日目	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日目 ×	解熱後2日目 ×	解熱後3日目 ×	登園 ○	登園可◎		
3日目	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日目 ×	解熱後2日後 ×	解熱後3日目 ×	登園 ○	登園可◎	
4日目	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日目 ×	解熱後2日目 ×	解熱後3日目 ×	登園 ○	登園可◎
5日目	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	発熱 ×	解熱 ×	解熱後1日目 ×	解熱後2日目 ×	解熱後3日目 ×	登園 ○
日にち	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

必要時日を当てはめてご使用ください。

今月の身体計測

1月8日（水）うみ・めだか・ほたる
9日（木）かもめ・宙・さくら

