



# 11月のほけんだより



朝晩とても寒くなってきました。風邪やインフルエンザの季節です。風邪気味で免疫力が下がっていると、他の感染症にもかかりやすくなります。症状が落ち着き、体調が回復してから登園するようにしましょう。また、体調が良いときにインフルエンザの予防接種を済ませ流行に備えましょう。

看護師 萩原

## インフルエンザについて

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めに受診しましょう。医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。ただし、一般的には発熱後8時間以上経っていないと、検査をしても正確な結果が出ません。

- 【主な症状】
- ・突然の高熱（38℃以上）
  - ・頭痛
  - ・関節痛、筋肉痛
  - ・咳、鼻水、のどの痛み
  - ・嘔吐



### 【かかってしまったら】

- インフルエンザは症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかりと休むことが大切です。
- 登園再開には、①発症した後5日以上経過していること②熱が平熱に下がってから3日経過していること(熱が下がった翌日から数えて3日)、①と②の両方を満たしていることが必要です。

注意●小学生以上は①は同じですが②が2日になります。

ごきょうだいがいるご家庭は違いに注意してください。

- 今季も長生管内の医療機関ではインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症共に、**登園許可証の発行はありません。**上記の登園再開の時期をよくご確認ください。

### 【予防のために】

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%位にし、こまめに換気をする
- せっけんでよく手を洗う
- ガラガラうがいをする
- 早寝早起きをし、十分な睡眠、休養をとる
- 3食しっかり食べ、バランスのよい食事、十分な水分補給
- 予防接種を受け重症化を防ぐ

身体測定日

0～3歳児 11/13(水)  
4～5歳児 11/14(木)

当日はパンツ(オムツ)と肌着を着て測定します。髪は頭の上には結ばないようお願いします。

## 健康連絡カードについて

お忙しい中、いつも健康連絡カードのご記入にご協力いただきまして、ありがとうございます。

こども園では、園児の安全な園生活のために健康観察が大切であることを全職員で確認しています。子どもの健康管理の基本は「いつもと違う状態」に気づくこと、そのためには「いつもの状態」を把握しておくことが大切です。体調の悪い時だけでなく、普段から毎朝、登園前には健康観察を行い、体温や食欲など、子どもにとっての「正常な状態」を把握しておいてほしいと思います。お忙しい中、お手数をおかけしますが、今後ともご理解とご協力をお願いします。なお、保護者・担任とも印またはサインとしますのでよろしくお願ひします。

## 内科健診・視力検査を行いました

10月中に今年度の健診が全て終了しました。ご協力ありがとうございました。健診を受診できなかった方や、健診の結果、受診勧奨と判定された方は、早めに医療機関を受診されますようお願いいたします。受診結果の報告を12月20日(金)までにお知らせください。

