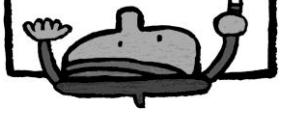


11 月のほけんだより



ながらこども園
令和８年 10 月 30 日
発行



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



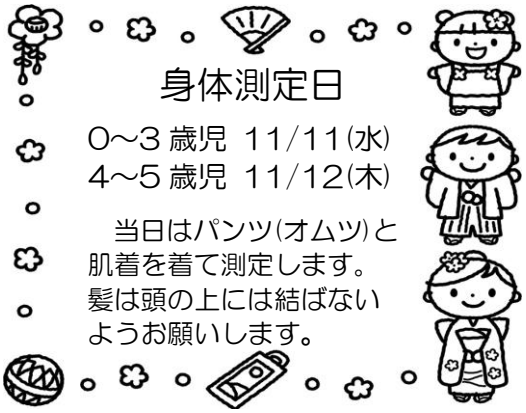
【かかってしまったら】

●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。
●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（２回手洗いは特に有効）
- ○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　11/11(水)
4～5 歳児　11/12(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。

ウイルス性胃腸炎（ノロウイルス・ロタウイルスなど）の感染対策のお願い

重症化や感染拡大を防ぐため、以下のことにご協力をお願いします。

○ウイルス性胃腸炎と診断された場合は直ちに園に連絡してください。登園は症状改善後、登園許可証をもらってからお願いします。

○園で２回以上（流行している時は１回）の下痢・嘔吐があった場合は連絡しますので、お迎えをお願いします。感染性の場合は、きょうだいも一緒にお休みをお願いします。

○**感染症対策として、必要に応じておむつのお持ち帰りをお願いする場合があります。**



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します。**受診結果の報告を 12 月 18 日(金)までに**お知らせください。