

2019年

ほけんだより 12月号



R1. 12. 3

生目台ピノキオこども園 看護師 合屋



年の瀬を迎え、慌ただしい季節がやってきました。
 子どもたちは、近づく持久走大会や発表会の練習を毎日一生懸命頑張っています。毎朝、練習でゴールを目指し一生懸命頑張っている姿にいつも感動します。大会は是非頑張してほしいですね。
 さて、今年も保護者の皆様、いろいろな御協力ありがとうございました。今後も子どもたちの安全や健やかなこども園のために、“ほけんだより”を通してよろしくお祈りします。



熱風的手洗いの手順。しっかりと正しいにウイルスや菌を洗い流しましょう。

1 腕まくりをする。	2 水道水で手をゆらす。	3 せっけんをしっかりと泡だてる。	4 手のひら、甲を洗う。	5 指と指の間を洗う。
6 親指を反対の手でつつんで洗う。	7 よくこすって、手の間を洗う。	8 手首を洗う。	9 せっけんを流す。	10 清潔なタオルでよく拭く。

この手洗い、もう出来ていますか？
 お子さんと一緒に是非試してください。

この先、宮崎市でも冬の寒さと乾燥した空気の中、いろいろな冬の感染症が流行してきます。感染性胃腸炎、アデノウイルス感染症、インフルエンザ、RSウイルス感染症など

この様な感染症において、人にうつさない！人からうつらない！
 ためにはどうしたらよいでしょうか？

1. 手をよく洗う
2. マスクをする
3. 予防ワクチンの接種
4. 普段から、健康管理、十分な睡眠とバランスのよい食事

感染症を予防するには、飛沫感染、接触感染などの経路を絶つこと！そして、調子がよくないとき“人にうつさないには、どうしたらよいか”という意識をもつことが大切だと思います。

～インフルエンザ～

急激な高熱、悪寒、頭痛、喉が痛い、咳、鼻水、関節の痛みなど



脱水症状に注意しましょう。
 高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状が出やすくなります。
 水分補給に注意しましょう。



インフルエンザ

インフルエンザの予防接種

インフルエンザのワクチンは、接種しても発症することがありますが、症状が軽く済むことが多いようです。通常大人は、シーズンに1回ですが、子どもの場合は、2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。ただ、アレルギーにあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

～インフルエンザにかかったら～ 2018年 保育所における感染症ガイドラインより

インフルエンザは第二種の感染症とされており、発症後5日を経過しもし熱が続いていたら解熱したあと3日(乳幼児)を経過するまで登園停止となります。

〈発症〉 発熱	①	②	③	④	⑤	登園可
------------	---	---	---	---	---	-----

発熱あり。
 病院受診し「インフルエンザ」といわれる。
 (薬を飲み始める)

- ① 6日間お休みとなります
- ② 発熱が続く場合は、解熱後3日のお休みとなります。インフルエンザにかかった後の登園には、医師記入の登園許可書が必要です。