



1月のほけんだより



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お過ごしでしたでしょうか？楽しかったお正月休みのリズムを引きずってしまい生活のリズムが崩れやすくなる時期です。まずは早寝早起きと朝御飯で生活リズム作りをしていってください。

これからの寒さと乾燥の季節、子どもたちの体調管理に十分配慮し、過ごして参りたいと思います。

本年もよろしくお願いたします。

《12月の感染症》

発熱・呼吸器症状・・・45人

嘔吐・下痢症状・・・10人

インフルエンザ・・・28人

アデノウイルス感染症・・・6人

突発性発疹・・・1人

12月中、インフルエンザとアデノウイルス感染症が流行しました。中にはアデノウイルス感染症が治ってすぐにインフルエンザに感染したお子さんもいました。

発熱は体力が消耗します。医師の指示の出席停止期間が終わっても、お子さんの体調が本調子でないと感じたら、登園はお控えくださいますようお願いいたします。

1月の保健行事

健康診断

16日(火) 12:15～ つくし組・さくら組

はみがき指導がありました



歯科衛生士さんが来てくださり、幼児クラスを対象に行いました。歯ブラシの持ち方を教わった後は、ほっぺを膨らませて、机でブクブクうがいの練習。そーっと吐き出すところまでみんな上手にできていました。

現在、園での歯磨きは行っていませんが、歯科衛生士さんからの推奨があり、永久歯や六才臼歯が生え始めるひまわり組さんも給食後のブクブクうがいを始めることにしました。

ほとんどのお子さんが「やってもらっている」と答えた仕上げ磨き。自分で歯の溝の汚れなどは落とすきれないので、夜寝る前には行った方が良いとのこと。仕上げ磨きをするときは、お子さんをお膝の上にゴロンと寝かせると安全で、口の中がよく見えるとのこと。御家庭でも是非、行ってみてください。

御家族がインフルエンザにかかったとき

大人がインフルエンザにかかったとき、医師からは、学校保健法に基づき、療養期間は「発症後、5日、かつ解熱後2日」と指示されることが多い様です。これは、インフルエンザにかかった人が他の人に感染させやすく、外出を控えたほうが良いとされる期間です。

園では、御家族がインフルエンザにかかっている間のお子さんの登園は可としていますが、インフルエンザにかかっている方の登降園の付き添いは御遠慮いただいています。

勤めている職場の就業規則は様々で、中には解熱後にはリモートで仕事を再開される保護者の方もいると思いますが、園内の感染防止のため、お子さんの登降園に付き添うのは、学校保健法に基づく療養期間が明けてからにしてくださいませよう御協力をよろしくお願いたします。

参考

一般的に、インフルエンザ発症前日から発症後3～7日間は鼻やのどからウイルスを排出するといわれています。そのためにウイルスを排出している間は、外出を控える必要があります。

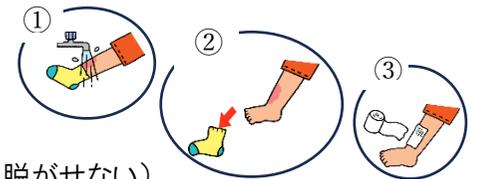
排出されるウイルス量は解熱とともに減少しますが、解熱後もウイルスを排出するといわれています。排出期間の長さには個人差がありますが、咳やくしゃみ等の症状が続いている場合には、不織布製マスクを着用する等、周りの方へうつさないよう配慮しましょう。

出典: [厚生労働省 HP](#)

やけどに注意してください～冬はやけどの事故が増える時期です～

やけどの応急手当

- 流水で痛みが和らぐまで冷やす。
(着衣のときは服の上から)
- 服を脱がせる
(皮膚が張り付いているときは無理に脱がせない)
- 患部を保護する。清潔なガーゼや絆創膏で覆う。包帯は緩めに巻く。



病院に行く目安

- 水ぶくれが500円玉より大きい
- 衣服がくっついて剥がれない
- 低温やけど ・ 顔や陰部の火傷

こんな時は救急車を！

- ☆ 広範囲のやけど
- ☆ 皮膚が青白くなって痛みを感じないとき

