



ほけんだより



2020年1月6日発行

両国・なかよし保育園

看護師

明けましておめでとうございます。年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか。

お正月が開け生活リズムが乱れやすい時期となるので、生活リズムや体調を整えて丈夫な身体を作りましょう。

1月の保健行事

0歳児健診

1月9日(木) 10:00~

もも組さんは登園のご協力をお願いします。

12月の感染症

*溶連菌 10名

*アデノウイルス 3名

*インフルエンザ 2名

*胃腸炎 1名

家庭でできる

インフルエンザ予防

- 外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。また外出時はマスクを着用しましょう。
- 室温 20~23℃・湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。



インフルエンザの出席停止期間の教え方

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	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
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園 OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目		登園 OK	

インフルエンザ発症後、下記の2つが満たされていないと登園できません。

- 発症後5日を経過している。
- 解熱後3日を経過している。

※ 日数の教え方は発熱等の症状が現れた日を含まず、翌日から1日目と数えます。また解熱した日も含まず、翌日から1日目と数えます。

子どもの睡眠

子どもたちの就寝時間が遅くなっています。睡眠リズムが狂うと、生活全般のリズムが狂い、子どもの成長や健康に影響を及ぼす心配があります。

子どもの健康を守るためにも、ご家族で生活を見直してみてください。



予防接種



保育園はいろいろな子どもたちがともに過ごす集団生活の場です。予防接種は、できるだけ計画的に受けていただくようお勧めしています。予防接種による副反応など弊害がクローズアップされていますが、ワクチンを受けないことで、病気に罹患した場合の後遺症のリスクの方がずっと高いと考えられています。