



# 保健だよ！

綾瀬ゆめっこ保育園

2019年11月8日

先日掘ってきたさつまいもで幼児の合同クッキングが行われました。とっても美味しいスイートポテトが出来ました。異年齢で作業をする中で、自然にお互いを思いあう気持ちが育つ良い機会となりました。

乳児は天気の良い日にお散歩に出かける姿が見られます。秋の風に吹かれたり、落ち葉を拾ってきたり、今の季節を堪能しています。

さて、これから寒くなってきますね。巷ではインフルエンザも流行っているとか・・・。手洗い、うがい、規則正しい生活を心掛けましょう。

## インフルエンザ特集です！！

毎年猛威をふるい、学校などでは学級閉鎖、学年閉鎖がでますね。保育園でも毎年多くの子がインフルエンザにかかります。職員共々感染には十分注意してこの冬を乗り切りたいですね。

### ミニおたより インフルエンザ

鳥インフルエンザ(H5N1)および新型インフルエンザなどの感染症を除く

**潜伏期間=1~2日**  
感染者のせきやくしゃみによる飛沫感染や、感染者に直接触れたり感染者の触った物を介したりして、接触感染する。  
※できるだけ早く医師の診断を受けましょう。

**まうちでケア**  
\*こまめに水分補給をしましょう。  
\*熱いときは薄着に着替えさせ、頭を冷やすなど、少しでも楽になるようにし、十分な睡眠が取るようにしましょう。  
\*加湿器やぬれタオルなどで、室内の乾燥を防ぎます。  
\*栄養バランスがよく、食べやすい物を与えます。  
\*熱が下がっても、感染力はまだ残っています。医師の登園許可が出てから登園してください。

**予防チェックリスト**  
 予防接種は、10月~12月の間に2回接種することが望ましい。  
 手洗い・うがいを心がける。□温度・湿度・換気を気をつける。  
 バランスのよい食事と十分な睡眠で、生活リズムを整える。

**出席停止期間**  
発症後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまで。  
咽頭痛、せき、くしゃみ、鼻水、おう吐、下痢、腹痛などもある。  
※合併症=肺炎、中耳炎、脳症

**食事**  
全身倦怠感、筋肉や関節の痛みがある  
→2~3日で熱が下がっても、全身症状は1週間くらい続く。  
食欲不振

## 手洗いの習慣を身につけよう！

手にはウイルスや細菌がたくさんついています。汚れた手で口や鼻を触ったり、せきが出るときに手で覆ったりすると、鼻や口からウイルスが侵入し、病気に感染します。ふだんから正しい手洗いをして、病気を予防しましょう。



① 手のひらをこすり合わせます。



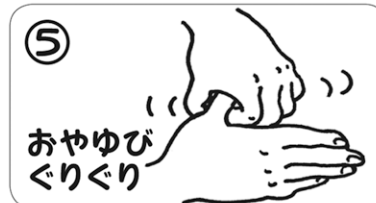
② 手の甲に手のひらを重ねてこすります。手を入れ替えて反対側の手の甲もこすりましょう。



③ 手のひらに指先を載せて、クルクルとつめの間を洗います。反対側の指先も洗いましょう。



④ 両手を組み合わせて、指の間同士をこすり合わせて洗います。



⑤ 親指を握って、グリグリして洗います。反対側の親指も洗いましょう。



⑥ 手首を握って洗います。反対側の手首も洗いましょう。

## インフルエンザについて

**インフルエンザとは？**

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。

咳やくしゃみなどによって感染し広がり、毎年多くの感染者が出ます。悪寒・急な発熱・関節痛に続き、下痢・おう吐・咳・くしゃみ・咽頭痛などの症状が見られます。

**インフルエンザになっちゃったら**

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうかを検査・診断してもらいましょう。

高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。また、感染力が強いので他の家族にも移らないように気を付けましょう。(発熱からあまり時間が経過していないと、検査結果が正しく出ないことがあるようです)

**インフルエンザ発症とは？**

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子供に発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす・呼びかけても反応しないなどの意識障害の他に、急に怒ったり怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たら、すぐに医療機関を受診してください。

**インフルエンザを発症した園児は、「発症した後5日を経過し、且つ解熱した後3日を経過するまで」は登園停止期間の為、登園することは出来ません。**

下記のインフルエンザ登園停止期間早見表を目安に登園して下さい。

(インフルエンザ流行時期が終わるまで、この早見表は保管してください)

## 【インフルエンザ登園停止期間早見表】



	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症日	発症した後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	9日目
ここに日付を記入しよう→	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能			
→発症後6日から登園可能	登園停止									
発症後2日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能			
→発症後6日から登園可能	登園停止									
発症後3日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能			
→発症後7日から登園可能	登園停止									
発症後4日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能			
→発症後8日から登園可能	登園停止									
発症後5日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能			
→発症後9日から登園可能	登園停止									

★発症日=発熱の始まった日

★解熱した後3日=熱の下がった日の次の日が1日目です

※ 家庭内でインフルエンザに感染した人がいる場合、保育園内の感染を防ぐため、園児もお休みするようお願い致します。

※ インフルエンザにかかった場合、治療証明書をコピーして医療機関で記入してもらい、園に提出して下さい。