



12月保健だより

平成29年12月15日(金)

保育園夢未来東雲園

今年も残すところ、ひと月をきりました。気温が低くなり冬到来ですね。そんな中でも子どもたちは元気に戸外遊びを楽しんでいます。しっかり食べて、しっかり動いて、健康的な体をつくって、風邪に負けない抵抗力をつけていきたいですね。まだ引き続き、胃腸炎が地域で流行しています。感染を広げないために、手洗いうがいや消毒を徹底していきます。ご家庭でも手洗いうがい等行って頂きますようお願いいたします。

年末年始はご家族でお出掛けをしたり、遠方へ外出されることも多いかと思えます。事故やけがに十分注意し、楽しい年末年始をお過ごしください。

囑託医のずえ先生より

～地域で流行している感染症～

地域では、引き続き胃腸炎が流行しています。

しっかりと完治するまで自宅で療養し、感染の拡大を防ぎましょう。

また、手洗いうがいをしっかりと行い予防を心がけましょう。



12月22日は冬至です。

この日にゆず湯に入り、かぼちゃを食べると風邪をひかないという習わしがあります。

ゆず湯は体がポカポカに、かぼちゃはビタミンや鉄分等の栄養がたっぷり、丈夫な体作りにぴったりです。

ゆず&かぼちゃパワーで大人も子どもも元気に冬を乗り切りましょう。

インフルエンザについて

今年はまだインフルエンザの流行はみられませんが、年末年始は人ごみや公共交通機関に行くことが多くなると思えます。下記の予防方法、エチケットを参考に、予防をしっかりと健康に冬を乗り越えましょう！

【特徴】 急激に発症し、短期間のうちに流行します。肺炎や中耳炎・脳炎などの重症合併症を起こしやすいため、注意が必要です。

【症状】 突然の発熱（高熱）が4～5日続く。関節痛、筋肉痛、頭痛、咽頭痛、鼻汁、咳、下痢、嘔吐を伴う場合もある。

【潜伏期間】 1～7日（平均3日）

【予防の基本】

★流行前にインフルエンザワクチンを接種。

☆人ごみや繁華街への外出を控える。

★外出時にはマスクを利用

☆室内では加湿器や濡れタオルなどを使用して適度な湿度に保つ。

★十分な休養、バランスの良い食事。

☆うがい、手洗いの励行

【アドバイス】

インフルエンザ流行期に高熱が出た場合、安易に解熱剤は使用せずに、まずは受診しましょう。その際、周囲の流行状況が診断の目安になります。玄関に発症状況を掲示するので園内の発症について医師に伝えて下さい。

【咳エチケット】

インフルエンザは、インフルエンザに罹った人の咳、くしゃみ、つばなどの飛沫と共に放出されたウイルスを喉や鼻から吸い込むことによって感染します。インフルエンザに罹った人が無理をして仕事や学校等へ行くと、急速に感染を広めてしまうことになります。

【登園のめやす】

発症から5日以上を経過し、なおかつ解熱後3日以上を経過してから。

※抗インフルエンザ薬を服薬した場合、解熱は早いですがウイルスの排出は続きます。

※インフルエンザは、医師記入の「意見書」が必要です。完全に治癒するまで登園は出来ません。

