



12月保健だより

平成30年12月18日(火)

保育園夢未来東雲園

今年も残すところあと少しです。年末にはお出かけする時間も増えるのではないのでしょうか。年末年始は休園になりますが、生活リズムを整えることが大切です。規則正しい毎日の積み重ねが、子どもたちの健やかな成長に繋がります。寒くなりなかなか起きられないこともあるかと思いますが、早寝早起きを心掛けましょう。また手洗いうがいをして感染症の予防をしていきましょう。

囑託医のずえ先生より

～地域で流行している感染症～



現在、流行している感染症はありませんが、これから様々な感染症が流行します。予防には手洗いうがいが一番の予防なので徹底して行いましょう。

爪は伸びていませんか？

爪が伸びると爪の中にゴミや土などの汚れが貯まります。泥遊びをしたり外で色々な物を触っている子どもの爪は汚れがとても貯まりやすいです。汚れが貯まったままだと炎症を起こしたり、爪の病気になってしまいます。また、手で頭をかいたり、口の中に指を入れると感染症の原因にもなります。

爪の中に汚れがたまらないようにこまめに爪を切ることが大切です。



保育園での体調不良の連絡について

お熱など体調の悪いときに園から保護者の方へご連絡をしておりますが、保育園では38.0℃になったときや嘔吐、下痢、全身の震えなどが見られた時にご連絡させて頂いています。また、これからインフルエンザや流行性胃腸炎が流行する時期です。

園では今の所、感染者はいませんが、園内の感染を防ぐため、お迎え依頼を要請することがあります。ご理解ご協力をお願い致します。



インフルエンザについて

【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。

☆うがい、手洗い



【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、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、急速に感染を広げ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。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。

