



保健だより



幼保連携型認定こども園
月津こども園
令和6年12月号

クリスマスの曲が流れる季節になりました。一雨ごとに寒さも深まっていますが、子ども達は寒さに負けず、園庭を走り回ったり発表会の練習を楽しんだりしています。冬は寒さや乾燥からウイルスが活発に活動をし、感染症の流行しやすい時期です。楽しいイベントも多く予定されているとは思いますが、生活リズムを整え病気に負けない身体を家族みんなで作っていきましょう。

歯のお話を聞きました

11月の歯科検診後にきく・ひまわり組であまいわ歯科中谷先生からのお話を聞きました。乳歯が抜け始めて8年かけて永久歯にすべて生え変わり、永久歯が虫歯にならないためにもお菓子は



時間を決めて食べることを。食べた後、特に寝る前は歯を磨くことを教えていただきました。最後の質問時間は次々に聞きたいことが出てきていましたよ。お家でも歯の健康について話合うことができるといいですね。

インフルエンザの流行期に入っています

気温や湿度が下がり、インフルエンザウイルスが活動しやすい状態になってきています。先日もお知らせをいたしました。石川県内ではインフルエンザの流行期に入ったと発表されました。家族全員で感染予防(手洗い、うがい、換気、予防接種など)について声をかけあい、体調不良のサインが出た時には無理をせず早めの対応をし、早く回復することを目指しましょう。

インフルエンザはこのような症状がでます

- 元気がない、きげんが悪い
 - 寒気が強い
 - 38℃以上の高熱が数日続く
 - 食欲がなくなる
 - 激しい頭痛や筋肉痛
 - 咳がたくさん出る
- 等の症状が現れ、とても進行が早いのが特徴です。

ご家族がインフルエンザにかかった場合も園にお知らせください。

《インフルエンザの出席停止について》

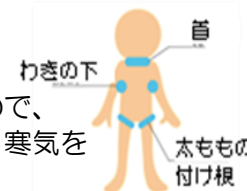
インフルエンザは感染力が強く、感染した場合は学校保健安全法により

「発症後5日間、解熱後3日間は出席停止」

となっています。元気になったように見えても再度発熱することもあり、完治しているわけではないため、他の子どもへの感染を広げるリスクが考えられます。登園については病院の医師の指示のもとお願いいたします。ご不明なことがありましたら園までご連絡ください。

ホームケアのポイント

- 薬が効いて熱が下がっても、体内にウイルスが残っていることもあるので、**薬を処方された時には飲みきりしましょう。**
- 熱があっても寒そうに震えていて、**手足が冷たい**時はこれから熱が上がるのが予想されるので、**体を温めましょう。**熱が上がりきると、顔が赤くなり暑がる様子が見られるので、**体を冷やして薄着にすると、辛さを和らげることができます。**
- 首・脇の下・ももの付け根を冷やす
熱を下げたい時は、太い血管が通っているので、アイスノンなどを使い冷やすと効果的です。寒気を感じる時には、外しましょう。
- 水分をとらせる
発熱による脱水症状を防ぐには、水分と塩分・糖분을補う事が大切です。お茶や水、ジュース、スポーツドリンクなど子どもが飲みやすい、冷たいものの方がいいですね。



例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					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
発症後1日目に解熱した場合								
発症後2日目に解熱した場合								
発症後3日目に解熱した場合								