



ほけんだより 12月号



2019年12月号
未広認定こども園
保健室 東田

早いもので、今年も後1ヶ月となりました。今年は急激な気温・気圧・湿度の変化がありました。また、12月に入ってからは一層寒くなり、体調不良でお休みする子どもが、たくさんいました。園ではこまめな手洗いをし、感染予防をしています。

ご家庭でも家族全員が体調管理を意識して、元気に過ごせるようにしましょう。

感染性胃腸炎が流行っています

ノロウイルスやロタウイルス等のウイルスが原因で吐き気や嘔吐、下痢や腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに受診し、脱水症状にならないようにこまめな水分補給を心がけてください。

また、吐物や便にウイルスが含まれているので適切な処理をし、方付け後は、手洗い・うがいを行ってください。

インフルエンザの登園停止期間について

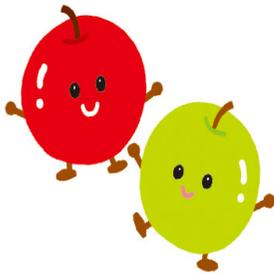
インフルエンザ発症後、園への登園が可能になるには次の2つの条件を両方満たす必要があります。

- 発症した後5日が経過していること
 - 解熱した後3日が経過していること
- 「発症した後5日を経過」し、かつ、「解熱した後3日を経過するまで」とは、最低「発症した後5日を経過」するまで出席停止となります。
それに加えて解熱した日によって出席停止期間は延期することがあります。
 - 発症日(当日0日目)は病院に受診した日ではなく、インフルエンザ様症状(38度程度の発熱等)が始まった日となります。
そのため、**病院受診時に、医師に発症日を相談・確認することが必要です。**

- 乳幼児は免疫機能がまだ未熟なため、ウイルスの増殖期間が長いとされています。
また保育園は学級閉鎖が出来ないこともあり、長めに設定されています。

最低基準	発症した後5日を経過	発症日(発症当日0日目)	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	発症後8日目	発症後9日目
例1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	発症後5日目	😊			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
例2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	😊			
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
例3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	😊		
		出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		

りんごを食べて医者いらず！



りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。他にも動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながりますから、注意しましょう。



大みそかに年越しそば

年越しそばは、江戸時代中期からの習慣といわれています。そばのように細く長く達者で暮らせることを願い、食べられてきたそうです。またそばは切れやすいことから、今年の悪いことは切り捨て、新年に持ち越したくないという思いや、やせた土地でも力強く育つそばにあやかりたいとの思いから、ともいわれています。大みそかに昔の人たちがそばに込めた思いを、子どもに話してみてもよいですね。

