



ほけんだより12月号

佐倉市立佐倉幼稚園
保健室発行
令和5年12月1日

早いもので、今年も後1カ月となりました。暖冬とはいえ朝夕は冷え込みも感じられ、冬の到来を感じる頃となりました。

これから発表会や弥富幼稚園との交流保育など、子どもたちが楽しみにしている行事が控えています。手洗い・うがい・水分補給をして感染予防にこころがけましょう。



インフルエンザが流行っています

市内の小学校では、学級閉鎖があいついでいるようです。インフルエンザは、感染力が強く潜伏期間が短いため急激に発症します。今年の特徴は一旦解熱した後に、再度発熱する人がいたり、腹痛や下痢などの胃腸症状を伴う人もいるようです。

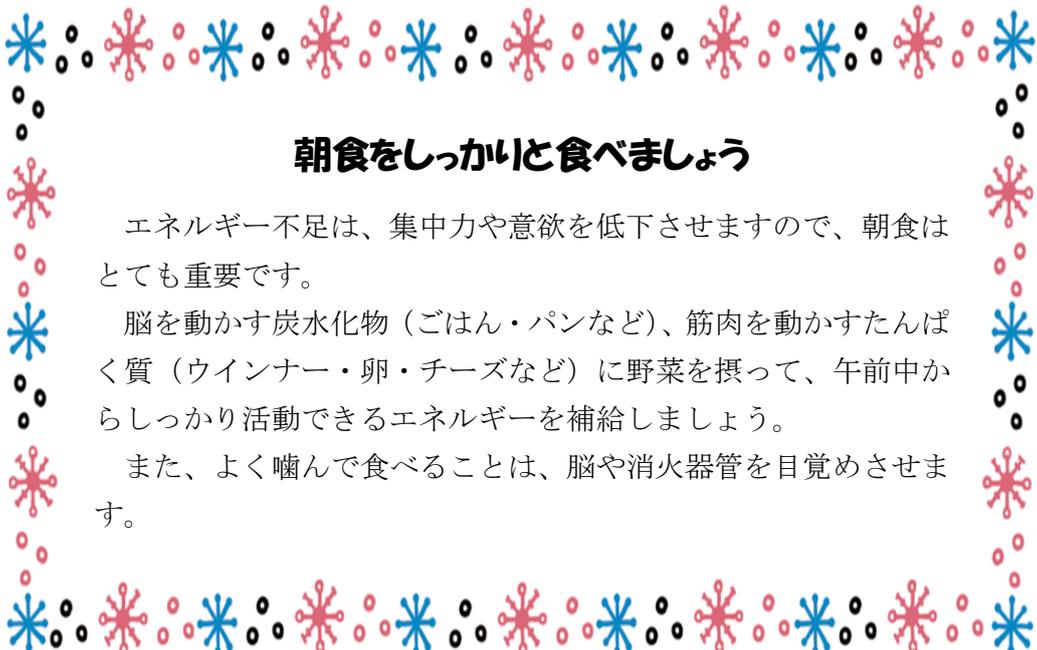
初期症状・・・悪寒・急な発熱（39～40℃）・関節痛
その他の症状・・・下痢・嘔吐・咳・くしゃみ・喉の痛み

<出席停止期間>

- (1) 発症後5日が経過していること
★発症とは発熱の症状が現れた日を指します。
★発熱が始まった日は含まず、翌日を発症第1日目とします。
- (2) 解熱後（幼児は）3日が経過していること
★解熱した日を含まず、翌日を解熱第1日目とします。

<インフルエンザの診断をうけたら>

- 病院受診をして、インフルエンザの診断を受けたら幼稚園までおしらせください。また、解熱しましたら登園可能日を確認させていただきますので幼稚園にご連絡ください。
- 登園時に、保護者の方に「インフルエンザにおける療養報告書」をご記入いただきますので、発熱した日・病院受診をした日・解熱をした日をメモしておいてください。



朝食をしっかりと食べましょう

エネルギー不足は、集中力や意欲を低下させますので、朝食はととも重要です。

脳を動かす炭水化物（ごはん・パンなど）、筋肉を動かすたんぱく質（ウインナー・卵・チーズなど）に野菜を摂って、午前中からしっかり活動できるエネルギーを補給しましょう。

また、よく噛んで食べることは、脳や消化器管を目覚めさせます。

咳エチケットを身につけよう

咳やくしゃみをする時は、病気が広がらないように咳エチケットを守り、感染を防ぎましょう。



- 咳、くしゃみをする時はティッシュペーパーで鼻や口を押さえ（もしくは自分の腕で口を覆い）周りの人を避けて行いましょう。



- 咳がでている時はマスクをつけましょう。

★冬休みを元気に過ごしましょう★

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなりますので、早寝早起き手洗い、栄養バランスのよい食事で冬休みを元気に過ごしましょう。

また、ポットやファンヒーターなどによるけがなどにもお気をつけください。年末年始は、医療機関のほとんどが休業になります。体調で気になるところがある場合は早めに受診をしたり、常備薬などがあれば休業期間に不足しないようにしましょう。



8月23日環境衛生検査（室内化学物質）が行われました。保育環境（アルデヒド類・揮発性有機化合物）は適切であるという判定をいただきました。