ほけんだより

１２月号

令和７年１１月末日

志村さかした保育園

気持ちのよい小春日和も過ぎ去り、いよいよ本格的な冬がきました。気温・湿度ともに低いこの時期は、ウイルスたちも活発になります。冬の感染症に負けないよう、規則正しい生活と、うがい、手洗いで体を守りましょう。

インフルエンザかも？ と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がない時は、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

❶ 受診しましょう

３９℃を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。発症直後は検査をしても正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども詳しく伝えましょう。

❷ しっかり治しましょう

インフルエンザの薬は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。また、いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、解熱後も様子をみましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断された場合は園にもご連絡ください。また、インフルエンザにかかった場合、登園再開の目安が決まっています。

①熱が出て（発症）から５日たっている

②熱が下がって（解熱）から３日たっている

※小学生以上では、解熱後２日たっている

この両方を満たしていることが必要です。登園再開前にもう一度診察を受け、お医者さんによる登園許可の診断を受けてから登園となります。

※インフルエンザと診断された場合は登園許可証が必要です。

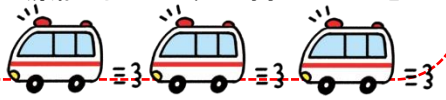
詳しくは園のしおり P31【感染症】をご覧ください。

健康に気を付けて楽しい冬休みを過ごしましょう

年末年始は帰省や大掃除、お節料理にお参り・・・とあわただしいですが、健康に気を付けて元気に新年を迎えましょう。

冬休みの過ごし方

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなります。夜は決まった時間にお布団に入り、朝はしっかり朝食をとるなどして、体調管理を心がけましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどにも注意が必要です。子どもの手が触れない工夫をしましょう。

年末年始の急病に備えましょう

年末年始はほとんどの病院が休診となります。急な発熱やケガに備えて、休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保健証や医療証も忘れずに持っていきましょう。