

2022年
1月

ほけんだより

中宮まぶね保育園

新しい一年がスタートしました。今年も子ども達が健康に過ごせるよう、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えします。本年もよろしくお願いいたします。



インフルエンザ予防のためにできること

～手洗い～

せっけんはよく泡立てて使しましょう

- ・泡立てることで、手全体やしわにせっけんがいきわたります。
- ・親指・指の間・爪の間・手首は洗い残しやすい部位です。意識して洗いましょう。
- ・30秒くらいかけて丁寧に洗いましょう。

～効果的なうがいの仕方～

- ①水を口に含み、口を閉じて「ブクブクうがい」をする
- ②新しい水を含み、上を向いて喉の奥まで「ガラガラうがい」をする
- ③新しい水を含み、もう一度「ガラガラうがい」をする

～湿度を保つ～

湿度を50～60%を保ちましよう。
加湿器や、濡れたバスタオルを干すのもいいです。

～栄養と睡眠～

十分な睡眠と栄養を取って、抵抗力をつけましよう。

インフルエンザ発症後、保育園へ登園可能になるには下記の2つの条件を両方、満たさないといけません。登園時には「医師の意見書」が必要です。

- 解熱後3日が経過していること
- 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ことを指します。日数の数え方は発熱が始まった日は含まず、翌日からを発症第1日目と考えます。

例	発症日					発症後5日間(出席停止期間)			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	8日目	
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目				登園OK	
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目			登園OK	
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	

12月に報告があった感染症

溶連菌感染症 2名
感染性胃腸炎 1名

今月の予定

1月5日(水)

発育測定



嘔吐・下痢を

流行させないためのお願い

- ・保育園で嘔吐・下痢があった場合は、すぐに連絡をさせていただきますので、すみやかにお迎えをお願いします。
- ・家で嘔吐・下痢があった場合も、必ず病院を受診して、登園について医師の判断を仰いで下さい。感染性の場合、治って登園する時に「医師の意見書」が必要です。
- ・ご兄弟で嘔吐・下痢の症状がある場合は、嘔吐・下痢のお子さんの診断が出るまで控えて頂くようお願いいたします。
- ・ご兄弟で嘔吐・下痢の症状がある場合は、お休みのご協力をお願いいたします。



進級・入学に向けて予防接種の確認を!

進級、入学を控えた時期でもありますので、予防接種の未接種がないか確認してみましよう。

小学校入学準備に

2回目の麻疹・風疹ワクチンを!

麻疹と風疹の定期予防接種は、第1期は1歳、第2期は小学校就学前の1年間(就学前年度4月1日～3月31日)の合計2回接種を受けます。特に小学校入学前のお子さんは、第2期のワクチン接種が済んでいるかを確認しましよう。