



# ほけんだより

令和3年12月号 チェリーこども園



せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。三八地域では、感染性胃腸炎や手足口病が増えてきています。風邪のひきはじめに無理をしてしまうと免疫力が低くなり、感染症にもかかりやすくなります。休めるときはゆっくり休み、しっかり治すことが大切です。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。

### 前日から……



#### 24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回かあった
- ③ 38度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

### 朝に……

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



## 💡 インフルエンザになってしまったら 💡

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。

高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。

**感染力が強いので基本的に、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも**

**2日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。**

## 💡 インフルエンザの予防 💡

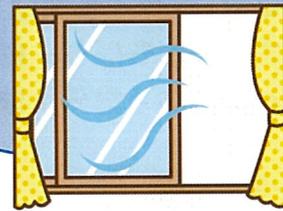
### 手洗い・うがい

外から帰ったら、ご飯やおやつを食べる前など、こまめにしましょう。



### 窓をあけて換気

1～2時間に1回5分程度換気をしましょう



### 湿度は50%以上

空気が乾燥しているとウイルスが増殖しやすい  
ため、湿度を50%以上に保ちましょう



### 食事・睡眠

バランスの良い食事、睡眠をしっかりとろう



## 💡 予防接種を受けよう 💡

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても

重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまで

には約2週間かかるので、早めに予防接種を済ませておきましょう。



**けんたい**  
**発熱・倦怠感・呼吸器症状**がある場合は、医療機関に電話をして  
から受診することをおすすめします。