



ほけんだより

今年も残すところ2カ月となり、ようやく秋が深まりつつあります。今年の夏は今までにない暑さが続き、大人も子どもも体力や免疫力が低下しているまま短い秋を過ごし冬に向かう事となりそうです。季節の良いこの時期にしっかり栄養と睡眠をとり、免疫力を上げていきましょう。

インフルエンザ・・・38度以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過後登園可能です。



手足口病・・・手足や口の中に水泡や赤い湿疹が出るのが特徴、膝やお尻に出る事もある。症状は3～5日で収まるがその後2～4週間は便からウイルスが出るので感染には気をつけましょう。熱がなく食事ができ、通常の生活ができる場合は登園可能です。

マイコプラズマ肺炎・・・風邪とよく似た症状から始まり少し遅れて咳が出始め1ヶ月ほどしつこく続く。特に早朝や就寝前にひどくせき込む傾向がある。免疫力が下がっている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりとり、規則正しい生活を心がけ、発熱や激しい咳が治ったら登園可能です。

コロナウイルス感染症・・・発熱、呼吸器症状、頭痛、倦怠感、消化器症状、鼻汁、味覚異常、臭覚異常などの症状が出る。発症2日前から発症7～10日間はウイルスを排出していると言われる。発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過（登園後も5日間ほどは感染力が残っているので可能な限りマスク着用をお願いします。）



これから流行する可能性のある病気

ウイルス性胃腸炎、RSウイルス、嘔吐下痢症など



嘔吐下痢に関するお願い（熱がなくても次の症状が見られる場合は保育園をお休みしてゆっくり経過してください。）

- ・24時間以内に2回以上の嘔吐、もしくは水様便がある。
- ・食事や水分を摂ると嘔吐や下痢をおこす。
- ・吐き気や下痢に伴いいつもより体温が高めである。
- ・食欲がなく、機嫌や顔色が悪く元気がない等。

※保育園は乳幼児が集団で生活をする場所の為、嘔吐をして汚れた衣服などはそのままお返ししています。洗濯をする事で周囲に飛び散り感染を広げてしまう可能性がありますので、ご了承ください。

睡眠の大切さ・・・睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをして時は治す力を高め、回復を早めてくれます。「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜10時から2時の間は成長ホルモンがたくさん分泌されます。睡眠が足りないと、食欲がなくなる、集中力がなく1日ボーっとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌・・・と生活リズムが低下し、病気にかかりやすくなります。



※ 11月12日(火)3歳未満児、19日(火)3歳以上児の健康診断です。体調が良い場合はお休みをされないようにお願いします。