



# ほけんだより



東 中 川 保 育 園  
平成 29 年度 1 月号  
担 当 : 廣 野

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごすことができましたか？夜更かしすることや出掛ける機会も多かったのではないのでしょうか。お休み中にインフルエンザに感染したという報告も聞いています。少しずつ、いつもの生活リズムに戻れるようにしていきましょう。今年も元気いっぱいにご過ごせるようにしていきましょう。

## インフルエンザに要注意！

本格的な流行のシーズンがやってきました。12月には流行宣言が発令されました。

保育園ではここ数年、年末年始から1月中旬ごろにかけて感染の報告が増えています。保護者が感染してしまったという報告も多く聞かれました。

潜伏期間→1～3日



症状→発熱、悪寒、倦怠感、関節の痛み、咳、鼻水など

疑わしい症状があったときには、早めに医療機関を受診しましょう。陽性反応が出た際には必ずお伝えください。また、在園児以外の兄弟、保護者、そのほかで身近に感染してしまった人がいる時にもお知らせください。



登園の基準は①発症後5日以上経過している

②解熱後3日経過している です。

また、登園時には医師の記入した「登園許可書」が必要になります。解熱してすぐに登園することはできません。感染の拡大を防ぐために、必ず登園の基準をまもってください。

## 冬も水分補給で風邪対策！

夏場は熱中症対策で積極的に行う水分補給。寒くなってくると、のどの渇きも感じにくいのでついつい忘れがちになっていませんか？

水分摂取はうがい手洗いと同じように、風邪予防に大切なことです。風邪のウイルス達は湿気の多い所よりも、乾燥しているところが好きです。水分補給で鼻やのどの粘膜を潤すと、ウイルスが体に侵入しにくくなります。また侵入してきたウイルスを鼻水や痰と一緒に押し出す作用もあります。水分補給と共に、お部屋の加湿も忘れずにするようにしましょう！

風邪で発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などの症状がある時には水分はどんどん失われていきます。



普段よりも気を付けて水分補給するようにしましょう！

## ● お 願 い ●

登園時や降園時に、ご家庭から持ってきたパンやお菓子などを園内で食べている姿が見受けられます。園から提供するもの以外の飲食はアレルギー症状の出現や拾い食い（誤食）などの危険があるため、おやめ下さい。ご協力お願いします。



### ● 12月の感染症統計 ●

胃腸炎…1人

### ● 今月の保健行事 ●

10日(水) 身体測定(全園児)

乳児健診(0.1.2歳児)