

# ほけんだより 1月



2025.1 発行  
 榛東南部こども園  
 看護師 香川

あけましておめでとうございます！子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。

## 【お願い】

- ◇ 咳、発熱、下痢、嘔吐などの症状が見られるときは、医療機関を受診しましょう。
- ◇ 医療機関への受診、抗原またはインフルエンザ等の検査を受けたときには、結果を園にお知らせ下さい。
- ◇ 体調がすぐれない場合は、無理な登園は控えるようにし、自宅でゆっくり安静に過ごしましょう。
- ◇ お仕事でどうしてもお子さんを預けなければならず、医師の承諾がある場合には、病後児保育「こもれび」(TEL55-0008)のご利用もご検討ください。
- ◇ 園で発熱など体調不良になった時には、保護者様に連絡することがあります。早めのお迎えにご協力ください。



アレルギーについて正しい知識を身につけましょう。以下のサイトが参考になります。



日本アレルギー学会  
 「アレルギーポータル」

## 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ときは、普通の風邪ではなく、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。

### 1 受診しましょう

39度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。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では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。

### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）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。

### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から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。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	

登園にあたっては、医師の指導のもと保護者の方が「インフルエンザにおける療養報告書」を記入し、園へ提出をお願いします。用紙は、園またはホームページにあります。なお、医師の診断により5日を経過せず登園が可能となった場合は、「治癒証明書」の提出が必要となります。