11 月のほけんだより

令和4年10月 31 日発行
うずも保育園
看護師　木之内美穂

　朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が厳しいと、かぜをひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、かぜに負けないじょうぶな体作りを心がけましょう。

インフルエンザについて

インフルエンザとは

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かな？と思ったら医療機関で診てもらいましょう。

かかってしまったら・・・

登園基準は学校保健安全法に基づきます

インフルエンザ出席停止期間

「発症した後5日を経過し、
かつ解熱3日を経過するまで」としています

発症した日を0日目とし、翌日から5日間は
保育園をお休み頂きます
かつ解熱した日を 0 日目とし 3 日間はお休みです

治って登園する際には、保護者が記入する「登園届」を提出して下さい
届け出用紙は保育園にあります
（医師が記入する意見書は不要です）

１１月８日は「いい歯の日」

　虫歯予防には歯磨き習慣と自分で虫歯に気を付けようとする姿勢を身に付けていくことが大切です。「いい歯の日」をきっかけに、お家での仕上げ磨きや歯磨きチェックを見直してみましょう。
また、虫歯が出来てしまった時は、乳歯でも放っておかず、早めにしっかり治療を受けましょう。子供達のかわいい歯守ってあげたいですね。

内科検診

11 月17日（木）　13時～

・前日は入浴し、体をきれいにしてきてください。
・上半身は下着1枚で診察します。衣服には名前を書いて来てください。
・髪の毛の長いお子様は結んできてください。

欠席すると、後日各ご家庭にて受診していただきます。なるべく欠席のない様にご協力をお願いいたします。