

11月のほけんだより

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えてきましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。

内科健診

11月2日(木)9時～

- ・前日は入浴し、体をきれいにしてください。
- ・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。



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。

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、子供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。

診断がついた翌日に熱が下がっても「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。治って登園する際には「登園届」を提出してください。

翌日から数えます

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

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	2日	3日	4日	5日	6日	7日	登園
		発熱			解熱	1日	2日	3日	