



# 1月ほけんだより



令和5年1月16日

やまだこども園

看護師 森・明時・音丸

一年中で最も寒さや乾燥が厳しく、感染症などの病気にかかりやすい時期です。今年も元気で過ごせるように、規則正しい生活習慣を身につけて、戸外でも十分遊び健康な体作りをしていきましょう。

## 免疫力を高めましょう

抵抗力が弱まっていると病気にかかりやすくなります。

<普段から規則正しい生活をしましょう>

- 毎日3食、栄養バランスよく食べる
- 睡眠時間を十分とる（早寝早起きで！睡眠中に病気から身を守る抵抗力が作られます）
- 適度な運動をする（身体を鍛えておけば新陳代謝も活発になり、温度差などの環境の変化にたいしても体が適応出来るようになります）
- ストレスをためない

※体調が悪い時には、無理せず休息をとりましょう

※インフルエンザにかかった場合の出席停止基準(学校保健安全法に準ずる)

医師の登園許可書は不要です

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK			
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

発症した後5日を経過しかつ、解熱した後3日を経過するまでです。

解熱後の保育室での保育は出来ませんが、病院の登園許可書があれば、病後児室での保育は出来ます。

インフルエンザ流行期に入っています。今月1名発症しています。感染拡大を防止する為に、体調が悪い時には、登園を控え早めの受診をお願いします。