

1月ほけんだより

R8・1・5 発行

あけましておめでとうございます！こ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、咳エチケットで感染予防をしながら元気に過ごしましょう。

さまざまな感染症が報告されています

年末年始も感染症の報告が後を絶ちませんでした。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症には出席停止の基準がありますが、中には手足口病のように出席停止の措置がないものもあります。「たぶん手足口病だと思うから、出席停止にならないし、病院は行かなくてもいいのでは」と思われる方もいるかもしれません。でも、診断ができるのは医師だけです。手足口病だと思ったら水ぼうそうだったとしたら。風邪だと思っていたのにインフルやコロナだったら。保育園は赤ちゃんから就学前のお友達が集団生活をしています。ひとたび感染症が入り込むとその感染拡大を防ぐことは大変困難です。また、園児それぞれにお仕事をされているご家族がいて、中には感染症の影響を受けやすい妊娠中の方や高齢のご家族がいるご家庭もあります。感染症が疑われた場合は受診し、診断を受け症状が落ち着いてから登園するようにご理解とご協力をお願いいたします。診断を受けましたら職員にもお知らせください。

病院にかかるときは

発熱時は、症状や検査の有無によって翌日の受診を勧められることもあります。受診前に病院に聞いてみましょう。また、お子さんの状態を先生に伝えられるように症状をメモしておくとう便利です。

- ◎熱があるか（いつから出たのか、坐薬は使用したか）
- ◎いつから、どんな症状があるのか（どのくらい続いているか）
- ◎食欲があるか、水分は取れているか
- ◎普段と比べて機嫌はどうか、眠れているか
- ☆どのくらいの状態になれば登園できるか、再受診が必要になる目安などを確認しておくとう帰宅してから安心ですね。



感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎など感染症の流行が続いています。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24 時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回もあった
- ③ 38 度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- ① 体温が 37.5 度以上
- ② 平熱より 1 度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5 度を超えている、もしくは平熱より 1 度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができています



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。