



ほけんだより12月



令和6年12月2日(月)
王子隣保館保育園
看護師 三藤 頼美

早いもので、今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり冬に多い感染症が流行するため、注意が必要になってきます。引き続き手洗いやうがい丁寧に行っていきましょう。また、年末年始と忙しい日々になりますが、元気に新しい年を迎えられますよう体調管理に気をつけていきましょう。

月日	曜	保健行事
12/10	火	身体測定
12/12	木	身体測定
12/26	木	乳児健診

感染症情報

- 伝染性紅斑(りんご病) …20名
- 溶連菌感染症…3名
- 突発性発疹…2名
- 手足口病…10名
- 感染性胃腸炎…1名
- 流行性角結膜炎(はやり目) …3名

【保健指導報告】かぜのしくみと咳エチケットについて

ひまわり組を対象にかぜのしくみと咳エチケットについて健康教育を行いました。かぜをひいたらどうなるの?かぜをひかないためにはどうしたらいい?かぜのしくみについて一緒に考え、「咳エチケット」について学びました。



何もしないでせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手で押さえる



ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる



そでやひじの内側で口鼻を押さえる



正しくマスクをつけ、口鼻を覆

これからの時期は乾燥と寒さで色々な風邪が流行ってきます。子どもたち自身が正しく感染予防を意識して、元気に冬を乗り切ってほしいです!

鼻や口を覆わずに咳やくしゃみをする、菌やウイルスを飛沫拡散させることとなります。マスクをしていないときは、手ではなく、ハンカチやティッシュペーパー、何もなければ袖で口元を覆うことを伝えました。

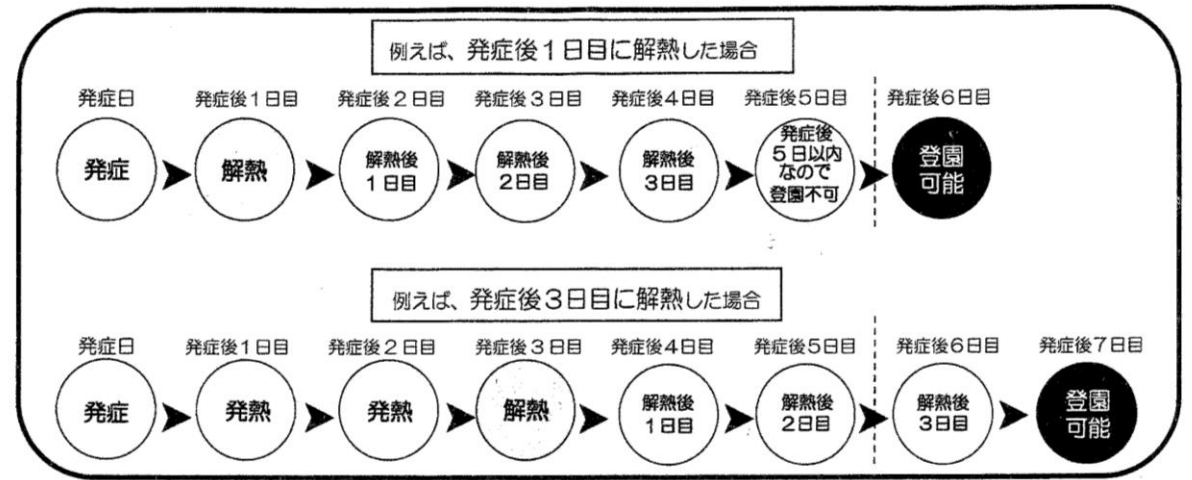
インフルエンザが流行シーズンに入りました

厳しい寒暖差で体調不良を起こしやすい中、インフルエンザの患者が全国各地で増えていて、厚生労働省はインフルエンザが全国的な流行期に入ったと発表しました。インフルエンザは例年12月から3月にかけて流行しています。今後、本格的な流行が予想されるため、インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、咳エチケット等の基本的な感染予防対策を一人ひとりが心がけてください。

インフルエンザ出席停止について【保育園児の場合】

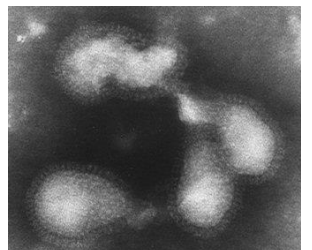
インフルエンザ発症後、保育園へ登園可能となるには2つの条件を満たす必要があります。

登園基準は「**解熱後3日が経過し更に発症後5日が経過していること**」です。



<隠れインフルエンザに要注意!!>

通常、インフルエンザは高熱(38.0℃以上)を伴い、全身の倦怠感や筋肉痛、関節痛などの症状が急に現れます。しかし、発熱しないインフルエンザ、いわゆる「隠れインフルエンザ」は、これらの典型的な症状が見られないことがあります。原因はいくつかありますが、①インフルエンザのひきはじめに解熱剤を飲んで発熱を抑えられている、②インフルエンザワクチンで症状が最小限に抑えられるためといわれています。



どんな症状が出ることが多い?

「隠れインフルエンザ」の場合、倦怠感、関節痛、筋肉痛など熱に由来する症状はあまり強く出にくいですが、**一方で、咳やのどの痛み、鼻水など普通の風邪と同様に生じやすいです。**比較的元気に行動できてしまうため、外出や人との接触によりウイルスを広めてしまいやすいという注意点があります。それらの症状が出ている場合はインフルエンザであるかどうかに関係なく、手洗いやうがい、マスクによる感染予防を行きましょう。