



12がつのほけんだより

令和6年12月2日
牛久さくら保育園

今年は12月21日が冬至となります。1年の中で1番夜が長く、ゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすると風邪を引かなくなると言われています。ぜひ、お子さまとゆず湯に入って季節を楽しんでください。早いもので今年もあと少し、体調管理に気を配っていきましょう。

インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりしているときは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、園内で流行しやすいため、登園できない期間があります。インフルエンザと診断されたら、登園停止期間を守ってから登園していただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

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。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

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

いったん熱が下がっても、また上がることもあるため、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。

翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	

11月は、マイコプラズマ感染症が多くでした。手洗いうがいをよくして、生活リズムを崩さず過ごしていきましょう。冬の室温は、18度から22度、湿度は40%以上60%以下がいいとされています。これを目安に暖房や加湿器で、上手に調節をして冬を乗り切りましょう。