

ほけんだより 1月



2020/1/6 厚生館保育園

～明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。～
楽しいお正月を過ごし、笑顔の子どもたちが保育園に戻ってきました。おせち料理にお雑煮たくさん食べたかな？お年玉たくさんもらったかな？お父さん、お母さん方ものんびりされたでしょうか？
これから、忙しい毎日がはじまります。みんなが元気で、健康な一年でありますように…

笑う門には福きたる

笑いの耐えない家庭には、幸福がやってくるということ。
この「幸福」の中には「健康」も含まれています。



楽しいから笑う？笑うから楽しい？

たくさん笑うとウイルスなどと戦ってくれる「NK細胞」を活性化して、免疫力を高めてくれると言われています。特別おもしろい事がなくても、口角を上げて笑顔を作ることで、脳が騙されて「楽しい」と思うのだとか。心の健康にも免疫力UPにも効果が期待できます。
今年も一年、たくさん笑って健康に！！

12月の感染症

インフルエンザA型：4名 マイコプラズマ肺炎：1名 アデノウイルス感染症：1名

11月末日から12月はじめにかけてインフルエンザA型に感染したお子さんが11名でています。それ以降の感染はありません。が、全国的にインフルエンザの流行が警報に達してきています。2月、3月までがインフルエンザの流行期、A型が少なくなるとB型が流行りはじめます。その他にも感染性胃腸炎なども流行る時期になってきますので、手洗い、うがいはもちろん室内の換気や加湿、人混みは避けるなど予防対策に努めていきましょう。

クイズ de おさらいインフルエンザにかかったら？

Q. 発症後5日間は出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから出席できるようになるまで一定期間が必要。それは何日でしょうか？

- ①1日 ②2日 ③3日

A. ③の3日、小学生以上は2日なのですが、未就学児は3日です。

Q. 「発症」は何を基準にしているのでしょうか？

- ① 高熱がでた時
- ② 全身症状（だるさなど）の出現
- ③ インフルエンザが体に入ってきた瞬間



A. 発熱が基準になることが多いです。発熱した日は数えずに（0日目）、翌日から1日目…と数えていきます。

Q. では、発症した翌日に解熱した場合、出席可能日は発症後何日目でしょうか？

- ① 4日目
- ② 5日目
- ③ 6日目

A. ③の6日目。熱が下がってから3日経っても、基本となる発症後5日を経過するまでは出席停止です。なので、5日経った後、6日目で出席可能。





まとめ インフルエンザは、発症後5日間かつ解熱後3日間は出席停止です。


どちらも満たしていないと出席できません。迷った時は、医師になどにご相談してください。

ふゆ すい ぶん ほ きゅう たい せつ り ゆう
冬も水分補給が大切な3つの理由

1 のどや鼻の粘膜には、すごく細かい毛のようなものがびっしり生えています。びっくりですね。これの名前は線毛で、ウイルスなどが鼻や口から入ってくると、ゆらゆら動いて外に追い出します。でも、水分が足りなくて粘膜が渴くと、線毛はうまく動けません。



2 
体の中に入ってきたウイルスなどは、鼻水や痰と一緒に体の外に出されます。鼻水や痰のほとんどは水分です。

3 
カゼやインフルエンザになってしまったら、熱や下痢、おう吐で体から水分がたくさん出ます。

ふゆ 夏 同じくらい すい ぶん ほ きゅう たい せつ
だから冬も、夏と同じくらい水分補給が大切なのです

1 月保健行事

- 7日（火）身体測定（2～5才児）
- 8日（水）身体測定（0, 1才児）
- 10日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 17日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 24日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 27日（月）地域・0才児健診