



2016/1/4 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

感染性胃腸炎・・・うさぎ1名 もも2名 インフルエンザ・・・はと1名

感染症サーベイランスによると、流行性耳下腺炎が流行しているようです。今回が第4波で、10月7日から、56名の園児が感染したとの事です。原因として、予防接種をしていない子どもも多い、感染症情報を把握していない医療機関を受診した場合に診断が遅れ、感染症を拡大する要因になったようです。これからは、ウイルスにとっても繁殖するには最適な気候です。手洗い、うがいは必須ですね！！

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、医師などに相談してください。

1月保健行事

- 8日（金）地域身体測定
- 12日（火）身体測定（2～5才児）
- 14日（木）身体測定（0, 1才児）
- 15日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 18日（月）地域・0才児健診
- 22日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談
- 29日（金）地域ベビーマッサージ・育児相談

正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう！

せっけんを泡立てて……



- ① てのひら
- ② 手の甲
- ③ 指の間
- ④ 指先、つめ
- ⑤ 手首
- ⑥ 洗い流す