

令和 2 年 11 月 30 日 椙山こども園 養護教諭 竹内あずさ

今年は 12 月 21 日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたり することでかぜを引かなくなると言われています。今年は季節の節目が感じにくいですが、お家でできる行事を取り 入れると、おうち時間が豊かなものになるかもしれません。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、か ぜ知らずの健康な体を目指しましょう。

インフルエンザについて

- ○咳やくしゃみなどによって感染し広がり、毎年多くの感染者がでます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、 くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。
- ○出席停止期間は <u>発症後 5 日</u>を経過し、<u>解熱後3日(37.5℃以上の熱が3日間ない)</u>を経過していることが 条件です。

上記の基準を満たしていれば、登園可能です。登園する時は、 登園届を記入し、提出するようにしてくださ い。不明な場合は、お尋ねください。

インフルエンザの出席停止期間(こども園児・幼稚園児・保育園児)

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発熱 1日間	2			2	2	2			
発熱 2日間		2	9	@	@	@			
発熱 3日間	2	2	2	@					
発熱 4日間		2	2	2	Q	2	@		
発熱 5日間	9	9		9	9	0	@	©	









インフルエンザに発症した日を0日目として5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過した翌日に、 健康が回復していれば通園可能となります。 ※発熱と解熱がともにあった日は「発熱あり」とする。再発熱した場合は最後に解熱してから4日後に通園可能。

@Doctors Me

室温管理・換気について

部屋の中を温め過ぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は 18~20℃を目安に、なる べく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入れ替えを 行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖 房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

12 月身体測定: 12 月 2 日(水)