



& 1月のほけんだより



寒い日が続いておりますが、変わりなく過ごしておりますでしょうか。インフルエンザや感染性胃腸炎が流行し始めましたので、感染予防の「手洗い」をお願いします。

また、鼻水が多く出るときや熱っぽいだるさを登園前に感じたときには登園を控えていただけますよう、ご理解とご協力をお願いします。

かくれ脱水にご注意

「脱水は夏に起こるもの」？



いいえ！
実は冬も要注意。

空気が乾燥する

汗をかいていなくても、呼吸や皮膚からの蒸発などで体の水分は奪われています。空気が乾燥する冬は、こうした汗以外の形で水分が失われがちです。

水分補給をサボりがち

あまり汗をかかないため「水分補給しなきゃ」という気持ちが起こりにくいのに、手軽にとれる冷たい水は体が冷えてしまうので敬遠されがち。でも、人間の体に必要な水分量は冬でも同じなのです。

かくれ脱水にならないためには、のどが渴いたと思っていなくても、こまめに水分補給をするのがコツ。意識してみてくださいね。



子どもの発熱 Q & A

Q 体は冷やす？ 温める？



熱の出始めは寒気を感じる事が多いので、毛布などで温めて。体がほてって汗をかきだしたら、服を薄手のものに替えるなど調節を。

Q お風呂には入っていい？

体力を消耗するので湯船にはつからず、シャワーで軽く流す程度にしましょう。絞ったタオルで体を拭いてあげるだけでも、サッパリするのでいいですね。

Q 食欲がないときはどうする？

無理に食べさせる必要はありません。ただ、脱水を防ぐため、水分補給はこまめに。冷たすぎる水や一度にたくさん与えるのは避けましょう。

ぐったりしていたり、機嫌が悪いなど、普段と様子が違うようなら、病院の受診も検討を。



気をつけたい

肌トラブル

しもやけ

寒さで血液循環が悪くなり、手指や鼻、耳などがはれる。

予防

手足を濡れたままにしない。靴下や手袋が濡れたときは、交換を。

ひび・あかぎれ

乾燥によって肌の表皮が割れる。ひどくなると出血する場合も。

予防

手洗いをするときには石けんをよく流し、水気をしっかりふき取る。



あせも

暖めすぎ、厚着のしすぎなどで蒸れる。冬服の素材も原因に。

予防

汗はこまめにふき取り、肌を清潔に保ちましょう。刺激にも敏感になるので、保湿を忘れずに。

痛みや暑さなど、自分で上手に伝えられない子どもたちのために、少しでも早く気づいてあげたいですね。

インフルエンザについて

インフルエンザと風邪は、のどの痛みや咳(せき)などよく似た症状がありますが、風邪とインフルエンザは、症状も流行の時期も違います。

	インフルエンザ	風邪
症状	<ul style="list-style-type: none"> ・ 38度以上の発熱 ・ 全身症状(頭痛・関節痛・筋肉痛など) ・ 急激に発症 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 発熱 ・ 局所症状(のどの痛み・鼻水・くしゃみ・咳など) ・ 比較的ゆっくり発熱
流行時期	12月から3月(1月~2月がピーク) *4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目やつかれているときなど。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザのウイルスにはA型、B型、C型と呼ばれる3つの型があり、その年によって流行するウイルスが違います。これらのウイルスうち、A型とB型の感染力はとても強く、日本では毎年約1千万人、およそ10人に1人が感染しています。

インフルエンザにかかっても、軽症で回復する人もいますが、中には、肺炎や脳症などを併発して重症化してしまう人もいます。

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間表

インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の出席停止期間表											
保育園・幼稚園											
* 解熱するタイミング、軽快したタイミングで出席停止期間が異なります。											
* 発症日、解熱した日、軽快した日を「0日目」として、翌日から「1日目」「2日目」と数えてください。											
例	感染症の種類	発症日 0日目	発症後 5日間は出席停止(自宅療養)					解熱・軽快していない場合は延長			
			1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後 1日目に 解熱/軽快	インフルエンザ	発熱	解熱後			3日目	自宅療養	登校可能			
	新型コロナ	発症	軽快後		1日目	自宅療養	自宅療養	自宅療養	登校可能		
発症後 2日目に 解熱/軽快	インフルエンザ	発熱	発熱	解熱後			3日目	登校可能			
	新型コロナ	発症	自宅療養	軽快後		1日目	自宅療養	自宅療養	登校可能		
発症後 3日目に 解熱/軽快	インフルエンザ	発熱	発熱	発熱	解熱後			3日目	登校可能		
	新型コロナ	発症	自宅療養	自宅療養	軽快後		1日目	自宅療養	登校可能		
発症後 4日目に 解熱/軽快	インフルエンザ	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後			3日目	登校可能	
	新型コロナ	発症	自宅療養	自宅療養	自宅療養	軽快後		1日目	登校可能		
発症後 5日目に 解熱/軽快	インフルエンザ	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱後			3日目	登校可能
	新型コロナ	発症	自宅療養	自宅療養	自宅療養	自宅療養	軽快後		1日目	登校可能	