



吹く風も少しずつ冷たくなってきましたね。この時期になると、風邪をひいたり体調を崩す子が増えてきます。登園前などに咳やくしゃみが出ている場合は、マスクの着用をお願いします。栄養バランスを考えた食事をし、昼間にしっかりと身体を動かし、たっぷりと睡眠を取りましょう。規則正しい生活を心掛けることで、免疫力も高まります。ご家族みんなが元気よく過ごせる生活をしていきましょう！



### 秋季健康診断のお知らせ

嘱託医の糸原俊行先生の健康診断となります。気になる事がありましたら、事前にクラス担任や看護師に声をかけてください。健康診断時にお伝えさせていただきます。

12月3日(火) 13:00~ 俊英館保育園  
12月4日(水) 10:00~ こぐま園→俊英館第2保育園



※結果用紙は翌日にお渡しします。欠席された場合は、糸原医院に行って健康診断を受けていただきますので、ご注意ください。

### インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

#### 予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける



たっぷりの睡眠も大切！



### 秋冬のスキンケア3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

#### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌には湿度があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



#### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

#### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいため、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、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、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

### 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。

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			

翌日から数えます

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	

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症の翌日から5日間」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師記入の「登園に関する意見書」の提出が必要です。登園前に、もう1度診察を受けてください。

## せきエチケットを教えましょう

注）2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。



何もしないで咳やくしゃみをする。

咳やくしゃみを手で押さえる。



正しくマスクをつけ、口鼻を覆う。



ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる。

使ったティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ



そでやひじの内側で、口鼻を押さえる。