



ほけんだより



御殿場市保育幼稚園課

令和5年 12月号

感染症にかからないからだづくりをしましょう

全国的にインフルエンザが増えています。感染性胃腸炎や夏季に多くみられる咽頭結膜熱（プール熱）などの感染症も報告がでています。これからが冬本番ですが、寒い季節にはさまざまな感染症に注意が必要です。感染症にかからないためのからだづくりをしていきましょう。

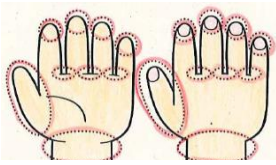
感染症予防の対策について

参考引用文献：『ほけんニュース 12月号』少年新聞社

【手洗い】

手には細菌やウイルスが付着しています。外遊びのあと、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをしています。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

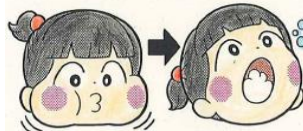
洗い残しが多いところ



【うがい】

外遊びのあとや人で混雑している場所から帰った時などにうがいをします。まずは、ブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。

フクフクからのガラガラ



【早寝早起き】

からだが疲れていると抵抗力が弱くなるため、毎日睡眠をしっかりととることが大切です。



【バランスのよい食事】

1日3食バランスのとれた食事をすることが大切です。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くします。



みかんは、ビタミンCが豊富に含まれているため、風邪予防におすすめです。



【からだを動かす】

寒い冬でも外でからだを動かすことが大切です。からだを動かすことで体温が上がり、免疫力も上がるといわれています。



【こまめに換気をする】

1時間に1回、5分間ほど空気を入れ替えるとよいといわれています。



※もしも感染してしまったら



- ・**栄養・水分をしっかりとる** … 消化のよい食事をとり、発熱時には水分をしっかりと摂ることが大切です。
- ・**からだをしっかりと休める** … 睡眠を十分にとり、安静に過ごしましょう。
- ・**からだを温める** … 寒気がする時熱が上がる前などに多いは、湯たんぽの使用や多めに毛布を掛けるなどの工夫をして保温しましょう。 ※湯たんぽ使用時にはやけどに注意しましょう。
- ・**からだを清潔に保つ** … 解熱時には、汗をたくさんかきます。温めたタオルで拭き、からだを冷やさないように着替えをしましょう。平熱に戻り元気な様子がみられてきたら入浴し、からだを清潔に保ちます。

※ 療養中に体調が悪化した場合や、処方された薬で改善がみられない場合には、再受診をしましょう。



全国的に急増
しています！

インフルエンザの出席停止期間について

市内では、先月から学級閉鎖の報告がみられています。出席停止期間について再度ご確認ください。
以下①・②の両方とも確認できれば登園可能となります。

- ① 発症した日を0日目として、その翌日から数えて5日目まで（計6日間）は登園できません。
- ② 平熱となった日を解熱0日目として、その翌日から数えて平熱で2日間（乳幼児の場合は3日間）経過するまでは登園できません。

発症後、 1日目に 解熱した 場合								
	発熱	解熱した日 (0)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目		登園可能
出席停止期間								
発症日数	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後、 3日目に 解熱した 場合								
	発熱	発熱	発熱	解熱した日 (0)	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	
出席停止期間								
登園可能								

インフルエンザの診断を受けた場合には、自宅で『経過報告書』を記入して登園時に提出をして下さい。
用紙は、市のHPからダウンロード（御殿場市子育て支援サイト内の 子どもを預かる → 保育園・認定こども園 に掲載）又は園でも配布します。 ※診断を受けた医療機関からの配布はありません。



毎日の保湿ケアを心がけましょう

冬は、寒さや空気の乾燥、室内の暖房などで皮膚から水分が奪われ、乾燥してしまいます。乾燥からかゆみを生じてしまうこともあるため、日頃からのケアが大切です。入浴後などに保湿剤を塗ると効果的といわれています。毎日、子どもの保湿ケアをしていきましょう。



《 1月の乳幼児健診・相談 》 会場:保健センター(TEL82-1111)

	6か月児健診	1歳6か月児健診	2歳児健康相談	2歳6か月児7ヶ化物塗布と健康相談		3歳児健診
対象	17日(水) (R56月生)	16日(火) (R46月生)	12日(金) (R3.12月生)	24日(水) (R3.6月生)	1~15日生	9日(火) (R27月生)
		30日(火) (R46月生)			16~末日生	23日(火) (R27月生)
受付時間	13:10~14:00		13:10~14:10		受付時間	13:00~13:45

※日付の下の () は対象生まれ月です (R=令和)

※ 健診日に体調がすぐれない時には、無理をせずに保健センターや主治医に相談をしてください。また、対象月に来られない場合はご連絡ください。

受診したら
園にお知らせ
ください。

