11月　ほけんだより

令和５年１１月６日発行

ほくしんこども園

いい体を作るための健康チェック月間として、普段のケアを見直してみませんか？ちなみに、１１月２９日は「いい肉の日」。お肉も野菜もおいしく食べて、元気な体をつくりましょう！また、インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心をせず手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

体に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。
記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

11月8日　いい歯（１１８）を守ろう

仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。

痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯（じょうしんしょうたい））に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っぱるのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

11月12日　いい皮膚（１１１２）を守ろう

保湿ケア、していますか？

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。おふろ上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

いい子（１１）を守ろう

毎日ギュッとしていますか？

子どもはいつでも「いい子の日」！毎日１回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。

急に高い熱が出たり、ぐったりして元気がなかったりするときは、普通のかぜではなく、インフルエンザかもしれません。規則正しい生活を整えることと、予防接種が効果的です。予防接種には、インフルエンザにかかりにくくなったり、合併症を防ぐ、重症化防止効果があったりします。ワクチンの効果を発揮するには、約２週間かかり、効果は約５カ月あります。予防接種の特性をよく知るようにしましょう。

●○インフルエンザ○●

インフルエンザって？

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。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。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになってしまったら…

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後５日を経過し、かつ、熱が引いてからも３日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

○インフルエンザ・新型コロナウイルスに感染した場合の登園可能目安です。いずれも出席停止期間は５日間ですが、インフルエンザは解熱してから**3日**、新型コロナウイルスは解熱してから**1日**は、必ずお家で様子を見ていただく事になっています。安全に健康に登園できるようにご協力をお願いいたします。

○出席停止期間があけ、登園再開される時には、**インフルエンザ経過報告書（新型コロナウイルス経過報告書）**が必要になります。医療機関を受診し、インフルエンザまたは新型コロナウイルスと診断された場合は、園に連絡後、この報告書を取りに来ていただくようお願いします。この報告書は、**保護者の方が記入**してください。再度受診していただく必要はありません。記入のうえ、登園再開日に持参してください。

（下記の表はインフルエンザの場合です。参考にしてください。）

		発症日	発症後					発症した後５日を経過した後			
		0日目	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
例1	発症後１日目に	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目					
	解熱した場合	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
例2	発症後２日目に	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目				
	解熱した場合	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能			
例3	発症後３日目に	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目			
	解熱した場合	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
例4	発症後４日目に	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		
	解熱した場合	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能	
例5	発症後５日目に	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	
	解熱した場合	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能