



# 1月のほけんだより



年末年始は外出や来客も多く、生活のリズムも乱れがちです。また、感染症も流行する時期です。体調管理に気を付けて楽しいお休みをお過ごし下さい。

## インフルエンザの流行する時期です

咳やくしゃみなどによって感染する病気です。悪寒や発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、喉の痛みなどの症状が見られます。インフルエンザの症状かなと思ったら、早めに受診しましょう。



### 出席停止期間について

インフルエンザの発症後、保育園へ登園可能になるには、下記の2つを満たさないとけません。また、登園の際は、登園許可証が必要です。

- 解熱日を0とかぞえ、解熱後3日を経過していること
- 解熱日を0とかぞえ発症後5日を経過していること

	発症 0日目	発症 1日目	発症 2日目	発症 3日目	発症 4日目	発症 5日目	発症 6日目	発症 7日目
発熱後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	解熱後 3日		登園	→
発熱後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	解熱後 3日	登園	→
発熱後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日	解熱後 2日	解熱後 3日	登園

## 年末年始の過ごし方

年末年始は楽しいイベントがたくさんです。ついつい夜更かししたり、食べ過ぎたりと、生活のリズムが乱れがちです。早寝早起き、手洗いうがいをおこなって、体調管理に気を付けて楽しいお休みをお過ごし下さい。

## 冬の服装について

寒くなると、多めに着込みがちですが子どもは体温が高く、汗もかきやすいので、大人より1枚少ない服装を心がけましょう。厚手の服を1枚より、薄手の服を重ね着し、室温に合わせて、調節するといわれています。

