ほけんだより　１２月

令和５年１２月４日
大津市立堅田保育園

気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症がはやりやすくなります。毎日の体調の変化に注意するとともに、室内の温度や湿度の調節、換気、そして手洗いもこまめに行うようにしましょう。

＜今月の身体計測＞
４日（月）すみれ組
５日（火）ゆり組
６日（水）たんぽぽ組
８日（金）れんげ・すずらん組

冬も水分補給でカゼ対策

夏場は熱中症対策で熱心だった水分補給。なのに寒くなって忘れがちになっていませんか？　水分補給は、うがい、手洗いと同じようにカゼの大事な予防策です。

カゼのウイルスは乾燥が好きで湿気が苦手。だから水分補給で鼻やのどの粘膜をうるおすと、からだに侵入しづらくなるのです。また侵入したウイルスを鼻水や痰と一緒に外に出す作用もスムーズになります。

カゼで発熱、食欲不振、下痢、嘔吐などがあるときも、水分はどんどんからだから出ていきます。いつも以上に水分の補給を。

水分補給は夏だけじゃない！

風邪かな？それともインフルエンザ？

受診するのを迷ったことはありませんか?たしかに症状があらわれて短時間で見分けるのは、お医者さんでも難しいようです。

それでも一応の目安としてこんな時はインフルエンザかも
○咳がでてのどが痛い
○熱が上がってきた(38℃以上)
○全身がだるい
○まわりでインフルエンザが流行している
こんな症状があれば受診しましょう。

抗インフルエンザ薬は発症してから48時間を過ぎると効果が下がるので、それまでに受診してください。

今年は早い時期から流行していたインフルエンザですが、11 月下旬ごろから、堅田保育園でもインフルエンザ Ａ型を発症されるお子さんが増えてきました。インフルエンザは出席停止の感染症です。登園時に医師の意見書は必要ありません。

→裏面に**※出席停止の日数の数え方について**掲載しています

法律で決まっています

インフルエンザの出席停止期間

STOP

インフルエンザの出席停止期間は、法律（学校保健安全法）で右記のように定められています。

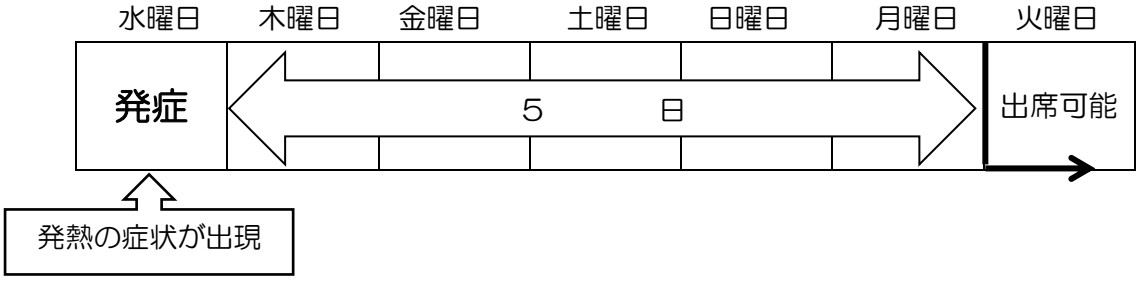
発症した後５日を経過し、かつ、解熱（げねつ）した後２日（幼児では３日）を経過するまで。

早く熱が下がって、元気になったように見えても、ほかの人に感染させる可能性がありますので、自己判断での登園（所）はできません。

※出席停止の日数の数え方について

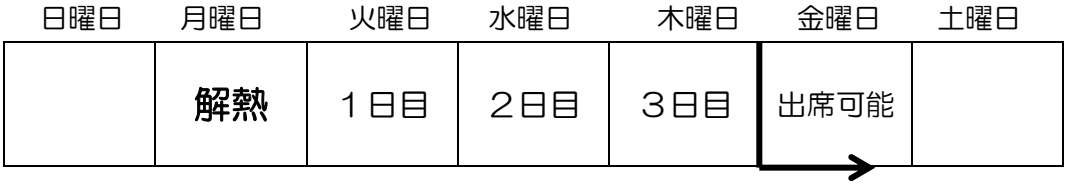
日数の数え方は、その現象（発熱・解熱）がみられた日は算定せず、その翌日を第１日とします。

インフルエンザにおいて「発症した後５日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状が現れたことを指します。日数を数える際は、発症した日(発熱が始まった日)は含まず、翌日を第一日と数えます。



また、「解熱した後３日を経過するまで」の場合、例えば、解熱を確認した日が月曜日であった場合には、その日は日数には数えず、火曜(１日)、水曜(２日)、木曜(３日)の３日間を休み、金曜日から登園可能ということになります(図)。

（図）　「出席停止期間：解熱した後３日間を経過するまで」の考え方



※　発症後５日経過していても、解熱後３日経過していない場合は登園できません。
　　解熱後３日経過していても、発症後５日経過していない場合は登園できません。