

# ほけんたより 10月

令和5年10月4日  
大津市立皇子が丘保育園

朝夕の暑さが少しずつやわらぎ過ぎやすくなってきました。保育園では運動会の練習で、子どもたちの元気な声が聞こえてきます。戸外での活動量が増える分、疲労が溜まると体調を崩しやすい時期です。休養もしっかりとって元気に過ごせるようにしましょう。



## <身体計測 (4計測)>

とんぼ組	3日(火)
みつばち組	5日(木)
おけら組	6日(金)
かえる組	10日(火)
あめんぼ組	11日(水)

☆今月は身長・体重に加え頭囲・胸囲も計測します。

☆正確に測定するため、髪の毛の長いお子様は横か下で束ねるようにして下さい。

## <保健室より>

9月下旬にはインフルエンザウイルス A 型の診断を受けたお子様が複数名おられました。保育園でも、室内の換気やアルコール消毒などの対応を行い、引き続き感染拡大防止対策をおこなっていきます。

インフルエンザの主な症状は発熱、頭痛、関節痛と併せて、普通の風邪と同じように咽頭痛、鼻汁、咳嗽症状もみられることがあります。体調がすぐれない場合は、早めの受診と休養をお願いいたします。インフルエンザに罹患した際は、安静に過ごし、こまめに水分補給を行きましょう。

インフルエンザウイルスに罹患した際の、出席停止期間の数え方について裏面に記載しています。ご参照ください。

## <気温の変化に合わせて衣服の調節をしましょう>

☆10月 は日中と朝夕の気温差が大きい時期です。衣服を調整して体調管理を行きましょう。

・薄いものを重ねましょう。服と服の間に暖かい空気の層ができるので、厚手のもの1枚より暖かいです。また薄い衣服のほうが動きやすく機能的です。

・着脱しやすいものを選びましょう。

日中はまだまだ汗ばむ日もあります。

着脱しやすい上着や肌シャツで調整できるようにしましょう。



## <後期内科健診のお知らせ>

日時：11月30日(木) 13時30分

対象：全園児

園医 清水 次子先生に診て頂きます。

・身体のことなどで気になることや、相談したいことがある方は、担任または保健担当までお知らせ下さい。

## <10月10日は「眼の愛護デー」です！>

### ぐんぐん育つ 子どもの視力！

生まれたばかりの赤ちゃんの視力は0.02～0.04くらいで、光や物の形がぼんやりとわかる程度です。それが6カ月頃には0.1ほどになります。

1歳で0.3ほど、3～5歳で0.8～1.0ほどになり、立体的に物が見られるようになります。8歳ごろになると視機能の発達がほぼ終わります。



この急激に目が発達する時期に、見えにくい状態が続くと、メガネをかけてもよく見えない「弱視」になってしまいます。まぶしがったり、見えづらそうにしていたりするときは、早めに病院を受診しましょう。

たくさんの物を見て、感じることで目の機能はぐんぐん発達するので、さまざまな物に触れさせてあげましょう。



法律で  
決まっています

## インフルエンザの 出席停止期間



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。

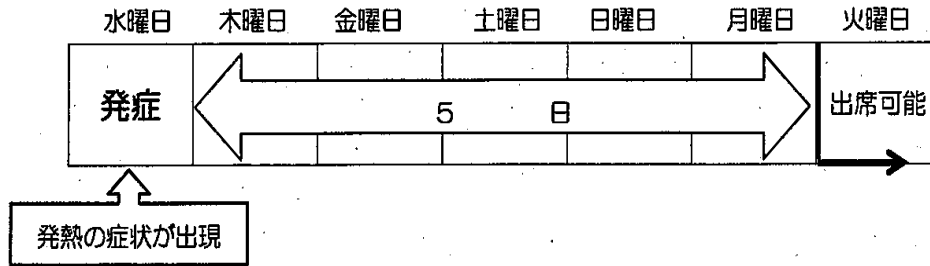
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児では3日）を経過するまで。

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

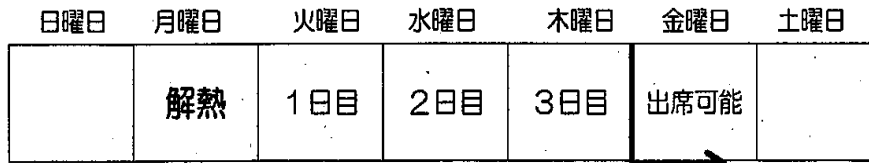
日数の数え方は、その現象（発熱・解熱）がみられた日は算定せず、その翌日を第1日とします。

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1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。

### ～皆様をお願いしています～

保育園では集団生活のため感染拡大しないよう努めています。感染症が疑われた場合、保護者への連絡等対応させていただきます。病院を受診していただき、医師の指示に従ってください。

ご家族の方がインフルエンザなどの感染症と診断された場合、お子様の送迎は玄関での対応となります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。