

ほけんだより 11月号



令和5年11月1日 みなみっこひろば 大津市立瀬田南幼稚園 大津市立瀬田南保育園

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。寒暖差が大きいと、風邪をひくなど体調を崩しやすくなります。これからやってくる本格的な冬にむけて、体調管理をして元気に過ごせるようにしましょう。

インフルエンザが流行期に入りました

感染症法に基づき実施されている感染症発生動向調査において、9月4日～10日分のインフルエンザの1定点当たりの患者報告数が、滋賀県全体で「2.76」となりました。学校園においても学年・学級閉鎖数が増加したことから、今後、感染拡大していく可能性があります。

インフルエンザは、38℃以上の発熱・全身の痛み（関節痛・筋肉痛など）・頭痛・体がだるいなどの症状が、比較的急速に現れるのが特徴です。併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み・鼻水・咳等の症状もみられます。

症状がみられたら、医療機関に受診方法について確認の上、早めに診察を受けるとともに、インフルエンザと診断された場合は園までお知らせ下さいませようお願いします。登園再開については、下記の期間をご参照いただき、医師の指示に従ってください。

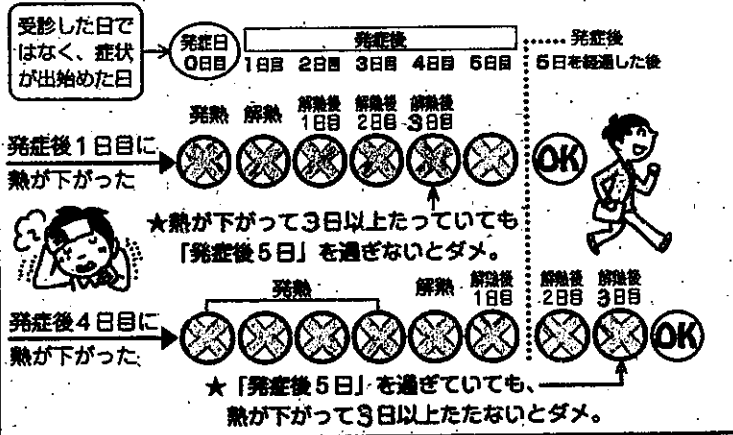
早わかり

インフルエンザの出席停止期間

インフルエンザと診断された場合の出席停止の期間は、法律[※]で次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（幼児にあっては、3日）を経過するまで

● 実際の例で考えてみると… ●



※学校保健安全法施行規則の一部を改正する省令（平成24年文部科学省令第11号）

★ じつは冬も大切

水分補給



夏には熱心していたのに、冬になると忘れがちなのが「水分補給」。汗もかかないし、必要なのでは？ と思う人もいるかもしれませんが、実は、じっとしていても尿や便、皮ふや呼吸から水分はどんどん出ています。

「水分補給」はカゼやインフルエンザの予防にも

- のどや鼻の粘膜をうるおしてウイルスの感染を防ぎます
- 侵入したウイルスを痰や鼻水と一緒に外に出す働きを助けます

引いてしまったあとも

発熱や下痢、嘔吐があったら、いつも以上に水分補給が大切です



歯と口の健康を守りましょう

子ども達の歯と口の健康を守るために、普段の生活を見直して規則正しい生活習慣を身につけましょう。

<食生活習慣>

- バランスのよい食事を、よくかんで味わって食べましょう。
- おやつのとりにかたに気をつけましょう。
 - ・ おやつの時間と回数を決めましょう。
 - ・ 量を決めて食べ過ぎないようにしましょう。

<その他の生活習慣>

- 生活のリズムを整え、夜ふかしをしないで早寝早起きを心がけましょう。

