



ほけんだより

2023年2月1日 富良野市立保育所



寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくりまします。天気の良い日は、戸外遊びをして外気に触れてみてはいかがでしょうか。風邪やインフルエンザが流行る時期です。寒いと手洗い・うがいが雑になりがちになりますが、予防のためにも丁寧に行えるようにしましょう。

インフルエンザかも？と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいので、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発熱				解熱	1日目	2日目	3日目	

免疫力アップ

- 免疫力をアップさせるには、
- ①規則正しい生活を送ること
 - ②十分な睡眠をとる
 - ③バランスの取れた食事

が大事です。

また、笑うことは免疫力アップにつながります。大声で笑ったり、つくり笑いをしたりするだけでも、細胞が活性化されるそうです。家族やいろいろな人と会話を楽しんで、笑って過ごしましょう。

バランスよく食べよう!

食べ物は大きく「赤」「黄」「緑」の3つのグループに分かれます。赤のグループは、骨や肉になる食べ物（肉、ハム、魚、卵、牛乳、豆腐など）黄は体を動かす力になる食べ物（ごはん、パン、イモ類、バターなど）緑は体の調子を整える食べ物（ほうれん草、ブロッコリー、ニンジン、大根、リンゴなど）です。この3色の食べ物をバランスよく食べるのが大切です。

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスなど「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節です。感染力が強く嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。ご家庭でも感染を防ぐためにまた急な発症に備えておくと安心です。

● 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……

水 1L

消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ 4杯
(製品濃度 6%の場合)

注意! 色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

