



月号 ほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みは楽しく過ごすことができましたでしょうか。新しい1年がスタートしました。今年も子どもたちが元気に健康で過ごせますよう、「ほけんだより」や「ほけんコーナー」にて、予防法や情報などお伝えしていきたいと思えます。今年もよろしくお願いいたします。

年末年始で崩れた生活リズムを取り戻しましょう！

夜更かしがいけない5つの理由

- ①睡眠不足になる。
- ②生活リズムが乱れ、時差ボケ状態になる。
- ③感情のコントロールが困難になる。
- ④食生活が乱れる。
- ⑤メラトニン(細胞を守り免疫力を高めるホルモン)の分泌が不足し、眠りにくくなる。



生活リズムを整えるためのポイント

- ①朝は早起きをしましょう！そして、夜は決まった時間に寝ましょう！
- ②太陽の光を浴びましょう。⇒体内時計をリセットして一日を始めます。
- ③朝ごはんを食べましょう。⇒脳にエネルギーを送り、午前中から活発に活動できるようにします。
- ④からだを使って遊びましょう。⇒心地よい疲れで、夜は自然と眠くなります。
- ⑤寝る準備をしましょう。⇒TV やスマホ・ゲームは時間を決めましょう。

インフルエンザは何回もかかる？

インフルエンザはウイルスの種類が多く、同じシーズン内で数種類のウイルスが流行することがあります。異例の流行となっている今シーズンは、インフルエンザに複数回かかる可能性が指摘されています。また、インフルエンザ発症後、一旦解熱したにも関わらず数日以内に発熱がみられる「再発熱」という現象があります。子どもやインフルエンザA型に多いとされており、これは別の型のインフルエンザに感染した訳ではありません。

【インフルエンザの出席停止期間の数え方について】

発症した後、5日を経過し、かつ、解熱した後、幼児は3日経過するまで登園できません

例	発症日 0日目	発症後5日間(登園停止期間)					発症後5日を経過		
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に 解熱した 場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK	
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

〈定義〉

- * 「発熱」のみを発症とする。
- * 受診・診断日に関わらず、発症した日を基準とする。
- * 発症後の数え方: 発症日は0日目となり、翌日を1日目とする。
- * 解熱後の数え方: 解熱した翌日から起算。解熱した日は含まない。

12月の感染症報告

- * インフルエンザ A 42件 * アデノウイルス9件 * 新型コロナウイルス1件
- * 感染性胃腸炎1件 * 流行性結膜炎(はやり目)1件