

12月号 ほけんだより



早いもので、今年もあと1か月となりました。子供たちにとっては、クリスマスにお正月とお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客が多く、生活リズムが乱れがちです。感染症も流行る時期なので、体調管理には十分気を配って行きましょう。

＊ インフルエンザの出席停止期間について

インフルエンザ流行の時期となりました。急な発熱や咳、のどの痛み等の症状があるときは、そのままにせず必ず受診して下さい。検査を実施または予定となった際は園にお知らせ下さい。小さなお子様たちが感染や重症化しないよう、感染拡大防止には皆様のご協力が必要です。宜しくお願いします。

【インフルエンザの出席停止期間】

乳幼児の場合「発症後5日を経過し、かつ、熱が下がった後3日を経過するまで」です。この期間は登園することができません。登園する際には、登園許可書を提出していただきます。

インフルエンザ出席停止期間早見表（幼児）

例	発症後5日間（出席停止期間）								発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
発症後1日目に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
発症後2日目に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
発症後3日目に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●
発症後4日目に解熱した場合	○	○	○	○	○	○	○	○	●	●	●

＊ 意外に多い子どもの便秘～お子様は大丈夫ですか？～

大人は排便があれば便秘ではないと考えがちですが、「うんちが出ていても体内に残る量が多い」「うんちのたびに痛みや苦しさが強い」なども、便秘の症状です。排便をするときのお子さまの様子もチェックしてみましょう。

それ、便秘のサインかもしれません！

- ・排便の間隔が3日以上空いていませんか？
- ・うんちが出ているのに、お腹がパンパンになっていますか？
- ・コロコロした硬便がちとつずつ出ていますか？
- ・排便時に泣いていませんか？
- ・ものすごく息んで、苦しそうに排便していませんか？
- ・排便することを嫌がっていませんか？



食事、水分、生活習慣を見直して、便秘を解消してみましょう！

腸の運動は生活リズムの影響を受けやすいので、まずは生活リズムを整えましょう。

- ・水分をこまめにとり、食事の時間を決めて、発酵食品を積極的に摂りましょう。
- ・適度な運動やお腹を冷やさず、温めることは腸の働きを助けます。
- ・睡眠時間を決めてたくさん寝ることで、腸の調子を整えましょう。
- ・毎日決まった時間にトイレに行く習慣をつけてみましょう。
- ・上記事項をしても効果が十分に出ないときは、かかりつけ医に相談してみましょう。

＊ 11月の感染症報告

- ・インフルエンザ 4件
- ・突発性発疹 1件