



# 1月のほけんだより



あけましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？  
 不規則な生活習慣がついてしまった……というお子さんはいませんか？  
 毎日冷え込み、体調を崩しやすい時期です。気持ちも新たに、健康管理に留意しましょう。



## インフルエンザ 流行シーズンです！

今年は昨年より約1ヶ月早い1月15日に流行入り  
 が発表されました。例年1月下旬～2月上旬のピーク  
 が早まり流行が長引く恐れがあります。もし、インフルエ  
 ンザと診断されましたら、早めに保育園へご連絡をお願い  
 致します。回復後登園する際には、医師が記入した登園  
 許可証が必要になります。また、家族内で感染者が出た  
 場合も、お知らせ頂けると助かります。



## 登園停止期間について

インフルエンザ発症後、保育園へ登園可能になるには2  
 つの条件を両方満たさないとはいけません。

- 発症後5日が経過していること
  - 解熱後3日が経過していること
- 発症日とは発熱の症状が現れた日です。発熱が始ま  
 った日を0日目と考え、翌日からを発症第1日目と数えま  
 す。乳幼児はまだ免疫機能がしっかり育っていないので、  
 ウイルスが体に残っている期間が長いこと、また保育園  
 は学級閉鎖が出来ないため、期間が長めに設定されてい  
 ます。一人一人がしっかりと休む事によって流行、拡大を食  
 い止める効果があります。一度に多くの方が感染すると  
 免疫機能の弱い乳幼児や高齢の方、持病のある方が重症  
 になる確率があがります。さらに働き手のお父さん、お母  
 さんが活動できなくなるなど、社会機能にも影響を及ぼ  
 します。



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
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		

## 12月の健康状況

インフルエンザ A型 3名  
 高熱の他、嘔吐や下痢など胃腸炎と思われる  
 症状のお子さんも増えています。嘔吐や  
 下痢で衣類が汚れてしまった場合、二次感染  
 防止の為ビニール袋に入れて、そのまま返却  
 いたします。ご協力をお願いします。

## 冬の服装について

寒い冬、風邪をひいたらかわいそうだから暖かい  
 服を着せてあげたいと思うのが親心。でも、着せ過ぎ  
 てしまう傾向があるようです。モコモコした起毛や  
 フリースは動き回る保育園ではあまり向いていませ  
 ん。汗をかきすぎてしまうだけでなく、化学素材が使  
 われているため子どもの肌に刺激になることもあり  
 ます。厚着しすぎると、汗冷えや冬  
 でもあせもになってしまう心配があ  
 ります。冬の肌着は、腕が動かしや  
 すく、脇汗を吸収する半そでタイ  
 プが良いでしょう。



## 冬の肌荒れ対策

空気が乾燥する冬は、お肌も乾燥する季節です。特に子ども  
 は皮膚が薄く、バリア機能が未発達のため荒れやすいのです。  
 皮膚のバリア機能を保持することでアレルギー予防になると  
 もいわれています。肌にとって大事なのは清潔・保湿です。た  
 だし、皮膚の洗すぎには注意。お風呂では石けんやボディソ  
 ープを必ず泡立てて、ゴシゴシこすらないよう優しく洗いま  
 しょう。そしてお風呂から上がった後、で  
 きるだけ早く保湿してください。クリーム  
 などは、肌がしっとりするくらいたっぷり  
 と塗りましょう。

