



ほけんだより

冬号

2022年12月発行
立正保育園

今年は12月22日が冬至です。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、かぼちゃを食べたりすることで風邪をひかなくなると言われています。ゆず湯で体を温め、かぼちゃで栄養をたくさんつけ、風邪知らずの健康な体を目指しましょう！また、感染症も流行る時期です。今年は秋に手足口病、11月にRSウイルスの流行がありました。引き続き、園ではこまめな手洗い、消毒を呼びかけ、感染症予防をしています。ご家庭でも、体調管理に十分な配慮をお願いします。

秋の歯科検診の結果 R4.11.10

(虫歯があった子の人数)

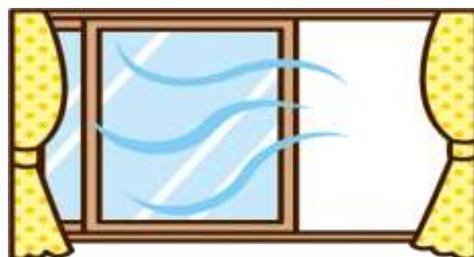
白	0人/15人	赤	3人/28人
黄	0人/23人	緑	6人/25人
桃	0人/24人	青	2人/27人

今回も、園医の橋田先生から、「虫歯のある子が少なくなったね。虫歯のあった子もちゃんと治療している子が多いね」と褒めて頂きました。うれしいですね。

定期的に歯医者さんに通っている子が多く、ご家庭でも気をつけて歯みがきをしているからだと思います。今回、虫歯のなかった子も一度、歯医者さんで、口の中を診てもらうことも大切です。

丈夫な永久歯のために、スキンシップも兼ねて一日一回は仕上げみがきをしてあげてください。

仕上げみがきが大切です



室温管理・換気

室温 20~25℃ 湿度 50~60%

加湿器をつけたり洗濯物を干したりして、湿度を調整しましょう
1時間に2回は窓を開けて換気をしましょう

インフルエンザの 予防接種

現在インフルエンザワクチンは、感染を完全に阻止する効果はありませんが、発症を予防することや、重症化を予防することは一定の効果があるとされています。

乳幼児をインフルエンザの感染から守るためには、予防接種に加え、ご家族や周囲の大人たちが手洗いや咳エチケットの徹底、人が多く集まる場所に行かないなど、乳幼児がインフルエンザウイルスにさらされる機会を出来るだけ減らす工夫も大切です。

予防接種を受けられたら担任までお知らせ下さい



インフルエンザが流行する季節です

数年、インフルエンザの流行はありませんでしたが、今年は、都市部で感染者が増えてきています。寒くなり空気が乾燥してくると、インフルエンザが流行しやすくなるので、注意が必要です。

感染予防のため、咳エチケットや外出後の手洗い、手指消毒などを心がけましょう。



インフルエンザの出席停止期間とは？



インフルエンザにかかると感染防止のため、数日間は保育園や学校を休まなければなりません。学校保健法で「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」を出席停止期間と定められています。インフルエンザ発症後、保育園へ登園可能になるには、「解熱後3日を経過していること」と、「発症後5日を経過していること」の2つの条件を満たす必要があります。発症とは発熱の症状が現れたことを指し、日数を数える時は発症日は含まず、翌日からを発症1日目と数えます。両方の条件を満たさなければならないため、たとえ発症後すぐに解熱し、元気になったとしても、発症から5日間が経過していなければ登園は出来ません。以下の早見表を参考にカレンダーなどで登園可能日を確認してください。不安な場合はかかりつけ医の先生に確認するようにしましょう。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					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