



# ほけんだより

12月号

令和5年12月1日 第9号  
キッドワールドセカンドこども園  
園長：高木 良司  
保健師：中村 深喜

今年は12月22日が冬至となります。1年の中で一番夜が長く、その日にゆず湯に入ったり、カボチャを食べたりすることで風邪をひかなくなるといわれています。ゆず湯で体を温め、カボチャで栄養をたくさんつけ、風邪しらずの健康な体を目指しましょう。今年もあと1ヶ月です。体調管理をしっかり行い、健康な体で新しい年を迎えましょう。

## ●○インフルエンザ○●



ここ数年のコロナ禍では広く感染症対策が実行され、冬季の季節性インフルエンザの流行もほぼ見られませんでした。しかし、ここに来て夏季も感染者数が一定の水準のまま推移し、このまま冬季にさらに大きな流行の波が来るのではないかと心配な状況が続いています。子どもたちはもちろん、家族が感染・発症した場合に備え、インフルエンザの基本事項について改めて確認しておきましょう。

### 主な症状

- ・進行が早い
- ・発熱：38℃以上
- ・鼻水：有り
- ・咳：多い、強い
- ・頭痛：強い
- ・筋肉痛：強い
- ・関節痛：強い
- ・倦怠感：強い
- ・寒気：強い

### 出席停止基準

学校保健安全法施行規則では、「**発症した後5日経過し<sup>※1</sup>、かつ、解熱した後2日（乳幼児は3日）を経過するまで**」出席停止と定められています。「登園可」の時期になった後も回復の状況などを十分に考慮し、登園の可否を判断しましょう。

※1 発熱した日を「0日」と計算します。



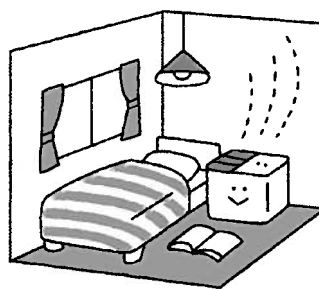
## かぜのひきはじめの注意 悪化させないために



とにかく休む  
(あたたかくして早寝しよう)



しっかり食べて栄養をとる  
(ビタミンCがおススメ)



室内を適度な温度・湿度に  
(温度21~24℃、湿度60%前後)

## お知らせ

### ＜身体計測週間＞

すもも組・かりん組・れもん組⇒4日(月)～8(金)

いちご組・あんず組・きうい組⇒11日(月)～15日(金)

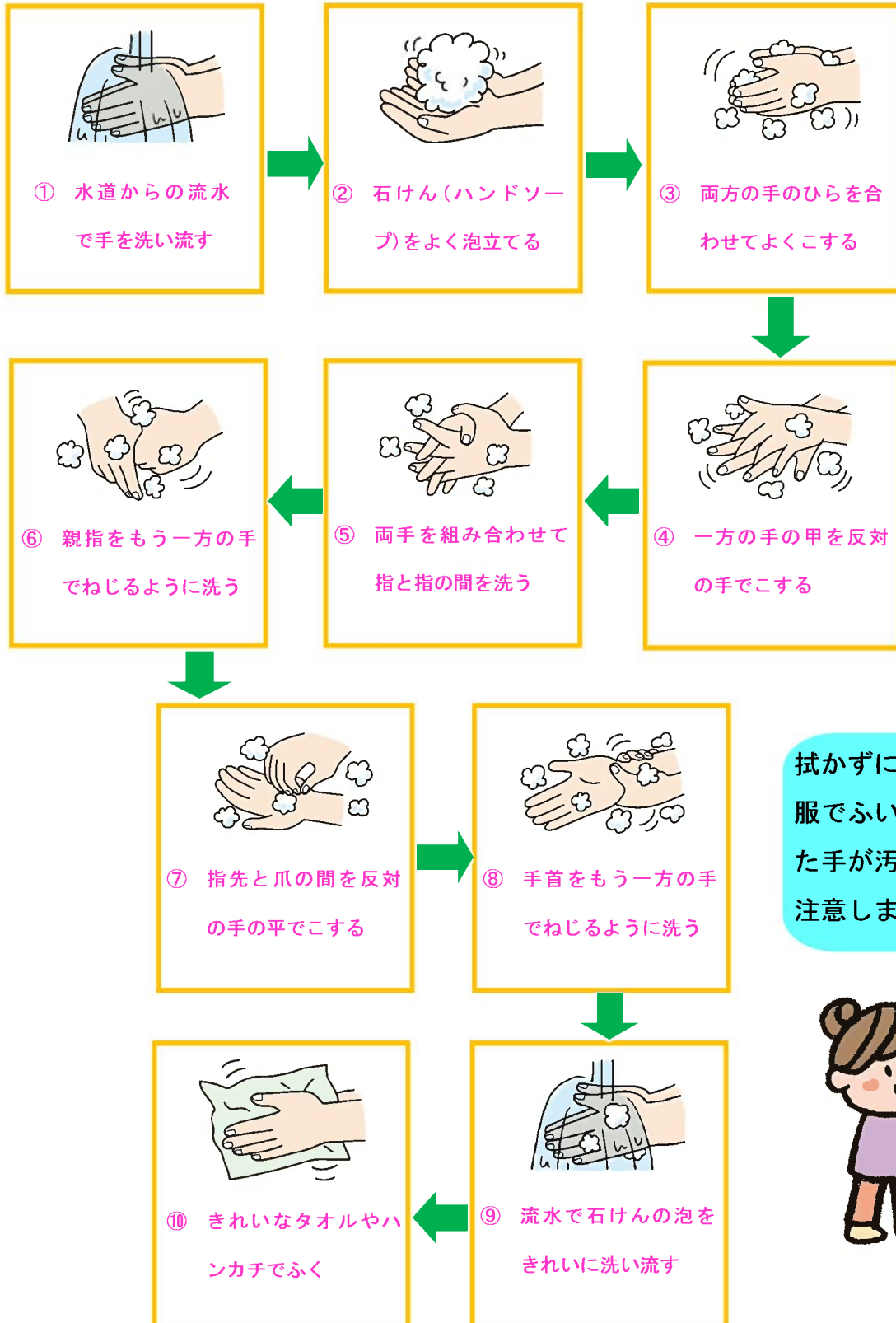
### ＜健康診断＞⇒26日

令和4年5月生まれは1歳6か月児健康診査、  
令和2年7月生まれは3歳児健康診査の対象児  
です。忘れずに受診しましょう。





これからの季節は特に風邪、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、感染性胃腸炎などが流行しやすくなります。これらの病気の予防に欠かせないのが『手洗い』。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



拭かずに乾かしたり、衣服でふいたりすると、また手が汚れてしまうので注意しましょう。

