

ほけんだより

千代田区立いずみこども園 令和6年10月



朝・夕の気温が下がり、秋らしい季節になりました。
涼しくなると夏の疲れも出て、体調を崩すお子さんが増えてきます。小さいお子さんは、気温差があると鼻水が出やすくなります。体調管理に気を付けていきましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

子どもの目の健康を守りましょう!

目の病気にも注意

白目が充血している、目やにや涙が出る、目がかゆい、まぶたに触れると痛がるまぶしがるなどの症状を訴える場合には、目の病気が考えられますので眼科を受診しましょう。普段からかかりつけの眼科があると安心です。



秋から冬に向けての感染症にご注意ください

- 例年この季節は、RS ウイルスや感染性胃腸炎（ノロウイルス、ロタウイルスなど）、インフルエンザ、溶連菌感染症などが流行します。予防を心がけ体調管理をしましょう。

【体調管理をしましょう】

- 抵抗力を高めるために、バランスの良い食事や十分な睡眠をとり、体調を整えましょう。

早寝・早起き・朝ごはん



適度な運動・休養



手洗い・うがいをして感染防止!

- 多くの感染症は、咳やくしゃみによりウイルスを含んだしぶきを吸い込む、あるいは手指を介してウイルスが口や目に接触することで、感染します。手洗い・うがいを励行しましょう。
- 咳やくしゃみの出るときは、口と鼻をティッシュで覆うなどして、しぶきを飛ばさないよう気を付けましょう。



早めの受診を心掛けましょう!

- 風邪症状がみられ、熱が38℃以上に上がる、ゼイゼイと咳が続く、急にぐったりするなどの様子が見られたときは、早めに医療機関を受診しましょう。



季節性インフルエンザワクチン接種時期です。



幼児や乳児がインフルエンザに罹患すると、まれにインフルエンザ脳炎・脳症などが起こることがあります。インフルエンザワクチンを接種しておくことで重症化の予防が期待できます。任意の予防接種になりますので、かかりつけの医師とよく相談して接種をしましょう。

季節性インフルエンザとは

【原因】インフルエンザウイルス（おもにA型・B型）に感染することで起こります。その年によって流行する型が違います。

【症状】38℃を超える高熱、悪寒やのどの痛み、咳、鼻水、全身の倦怠感、関節痛など、普通の風邪の症状より強く出ます。

【家庭でのケア：インフルエンザが疑われた場合には、早めに小児科を受診します】
脱水症にならないようこまめに水分補給しましょう。登園の停止期間があるため家で安静にします。

【登園目安】→発熱後5日を経過し、解熱した翌日から3日を経過するまでは登園できません。

乳児 ひよこ組 あひる組 つばめ組
医師の診断を受け、「登園届」（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用）を保護者の方が記入し提出をお願いします。

幼児 もも組 ばら組 ゆり組
医師の診断を受け、「出席停止解除願い」（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症用）を保護者の方が記入し提出をお願いします。

インフルエンザにかかった時には								
インフルエンザにかかった時は出席停止です。 医師の診断を受けて、「 発症後5日を経過し、かつ解熱後3日（園・所）・2日（学校）を経過するまで出席停止 」です。								
	発症日(0)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後、1日目に解熱した場合	発熱 出席停止	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		登園可能	
発症後、3日目に解熱した場合	発熱 出席停止	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

監修 宮城県仙台市 かわむらこどもクリニック 院長 川村和久先生

出典：参考文献・引用文献 少年写真新聞社刊