ほけんだより 11月号

2026 年 11 月 1 日
槇島ひいらぎこども園
園長　　宇野　智子

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。冬を迎える準備をしていく季節です。うがい・手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せ付けない生活を心がけましょう。

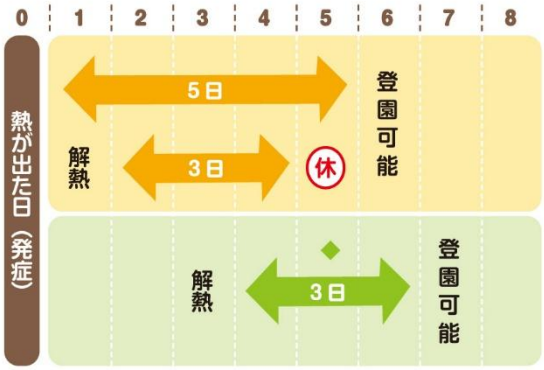
インフルエンザと診断されたら……

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしていることが必要です。療養期間を過ぎていても、本調子ではない場合は、調子が戻ってから登園しましょう。

① 発症した後5日経過していること

② 熱が下がってから3日経過していること（熱が下がった翌日から数えて3日）



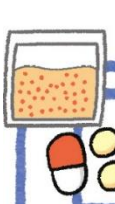


パターン1　熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2　3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。



使いすぎに注意！ 解熱剤

発熱は、身体が病気と戦っているサイン。解熱剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くなることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることができない場合など、必要なときだけに使い、使う間隔も守りましょう。

飲ませたら6時間は家でゆっくり過ごす

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見えますが、効き目が切れると、熱がぶり返します。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくりやすませましょう。



温める？ それとも冷やす？

手足が冷たく、寒がるときは、まだ熱が上がっている途中。暖かくしてあげましょう。





顔がほてって手足もポカポカしていたら、熱が上がりきったサイン。暑がったら布団を薄いものに変えて、過ごしやすくしてあげましょう。