１月のほけんだより

２０２４年１月５日
ひいらぎこども園
園長　中田　純子

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」

●インフルエンザの発症は

病院を受診した日ではなく、発熱が始まった日からで、その日を０日とします。次の日から５日間、かつ、熱が下がってから３日間は登園を控えてください。

発熱よりも前から咳や鼻水などの症状があっても発症とはなりません。また、一旦熱が下がった後、再度発熱した場合は、最終発熱を発症と考えます。

（園医指導より）

※病院受診時に必ず登園届をご持参ください。登園する場合は登園届が必要になります。

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。特に子どもは、肌のバリア機能が未発達のため、荒れやすいのです。日々のケアを心がけ、デリケートな肌を守りましょう。

お風呂上りは、保湿クリームを塗る。

冬の寒風に地肌をさらさない。

（長そで・長ズボンの着用）

子どもの体調が良くないとき・・・

園にいても家にいても、子どもは遊んだり昼寝をしたり、ご飯を食べたり、同じようにするのだから変わらないと思いがちですが、そうではありません。大人と同じように子どもも家でゆっくり安心して過ごしたいのです。

休んだ方がよさそうな場合

- 夜中に何度も起きたり泣いたりする
- 朝食を食べようとしない
- 鼻水がダラダラと大量に出る
- 涙目で表情がボワーンとしている
- 体のどこかを痛いという
- 咳がよく出ている
- 朝の体温がいつもより高い

この状態では登園はできません

- 顔色が悪く口数が減り起き上がれない
- 咳がひどくグッタリしている
- 機嫌は良いが３７．５℃以上の熱がある
- 解熱後２４時間経過していない
- 嘔吐、下痢の症状が出て２４時間経過していない
- 全身に発疹が出てかゆがっている
- 目が充血し目やにが出て痛みがある

登園後に体調が悪くなった場合

園から保護者の方へ連絡をします。仕事の都合をつけて頂き、できるだけ早いお迎えをお願いします。

体調不良が続いている場合は、無理をさせず、早めの療養をお願いします。

症状が悪化する前に予防することで、早い回復につながります。