

1月 ほけんだより



新しい年が始まりました。冬休みは元気に過ごせたいでしょうか？これから感染症が流行する時期です。感染症に負けない丈夫な体作りには、まず食事、睡眠、生活リズムを整える事が大切です。大人がきちんと見守るようにしましょう。今年も一年間、みなさんが心も体も健康に過ごせますように。

《町の健診・相談予定》

お子さんにとって大事な健診や相談です。ご都合をつけて参加してください。

- 1歳児相談 1月18日(水)
R3年11月・12月生 9:00~(個別案内)
 - 2歳6か月児相談 1月25日(水)
R2年 5月・6月生 9:00~(個別案内)
 - 3歳児健診 1月11日(水)
H31年11月・12月生 13:00~(個別案内)
- ☆保健福祉センター2階の健診室で行われます。森町保険ガイドにて内容、持ち物等確認してお出かけ下さい。

免疫力をアップさせよう!

くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、発熱、頭痛、倦怠感など、いわゆる風邪の症状の80~90%の原因はウイルスだと言われています。鼻粘膜についたウイルスを追い出そうとする反応が、くしゃみ・鼻水。胃や腸からウイルスを追い出そうとする藩王が下痢・嘔吐です。さらに、発熱も免疫反応の一つです。栄養素をバランスよく摂取し、しっかり体を動かしてストレスをためずに、腸内環境を整えて免疫力アップをはかりましょう。お薬の必要性も主治医としっかり相談して、自己免疫で治せるからだづくりを考えましょう。

●○インフルエンザ●○

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気で、毎年多くの感染者が出ます。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、下痢、嘔吐、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周りへの感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴うので、インフルエンザの症状かなと思ったら医療機関で診てもらいましょう。

インフルエンザになってしまったら...

まずは医療機関にかかり、インフルエンザかどうか診断してもらいましょう。高熱や下痢が続くと脱水症状を起こしやすくなるので、こまめな水分補給が大切です。感染力が強いので、発症した後5日を経過し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

乳幼児		インフルエンザ発熱期間と出席開始日の目安								発熱	解熱
発熱期間	第0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	
2日間	🏠	🏠	😊	😊	😊	😊	出席可能				
3日間	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	出席可能				
4日間	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	出席可能			
5日間	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	出席可能		
6日間	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	出席可能	

発症後5日かつ
解熱後3日です

インフルエンザに罹患した場合は、上記の図を参考にして下さい。解熱した日を0日として、3日経過して登園許可となります。意見書の保護者が体温、健康状態を記入し提出をお願いします。