



保健だより げんきっこ

NO.389

令和6年2月1日発行

ことぶき保育園

★今月のテーマは「伝染する病気に気をつけよう」です。

2月4日は立春で春の始まりですが、まだまだ寒い日が続きます。ウイルスは目に見えず、どこにいるか分かりません。そんなウイルスと戦うにはやっぱり毎日の生活リズムが大切です。「早寝・早起き・朝ごはん」で規則正しい生活をして健康に過ごしましょう❀

★感染症予防のポイントは「減らす・入れない・戦う」です！



規則正しい生活・食事・
睡眠・運動で免疫をつけて
ウイルスと**戦う**



マスク・手洗い・うがい
手指消毒で体に
ウイルスを**入れない**



こまめな掃除や換気で
室内のウイルスを**減らす**

他にも加湿や人混みを避けることが有効的です！外遊びなどで汗をかき、自身の体温機能調節を発達させることも大切です！子どもたちも大好きな外遊び、一緒に遊んで体も心も健康に過ごしていきたいと思います。



おうちの方へ

「いつも」を知って見守って



「楽しんで遊ぶはずなのに今日は…」「好きなものなのになぜ？」など、おうちの方が感じた「いつもと違うな」を伝えることが病院でのとても重要な診断基準になるそうです。早めに気づいてあげるにはお子さんの「いつも」を観察していくことが大切です。



☀登園してはいけない主な病気☀

病名	登園停止の期間
インフルエンザ	発症後5日を経過し、かつ解熱してから3日を経過するまで
百日ぜき	特有の咳が消えるまで、または5日間の適正な抗菌性物質製剤による治療終了まで
麻疹(はしか)	解熱してから3日を経過するまで
おたふくかぜ	耳下腺、顎下腺または舌下腺の腫れが出た後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで
風疹	発疹が消えるまで
水ぼうそう	すべての発疹がかさぶたになるまで
プール熱	主要症状が消えてから2日を経過するまで

左記等の伝染する病気と診断された場合には、保育園へ忘れずにご連絡をお願いします😊

