



ほけんだより 1月



2024年1月号
友田保育園

あけましておめでとうございます。

年末年始楽しく過ごせましたか？新しい1年がスタートしました。今年も子どもたちが元気に健康で過ごせますよう「ほけんだより」を通して病気の予防法などをお伝えしていきます。

〈12月の子どもたちの様子〉

インフルエンザ A 型の感染が1名いました。アデノウイルス感染症による発熱、結膜炎、下痢や嘔吐の胃腸炎、その他に咳や鼻水症状でお休みのお子様がありました。



インフルエンザと風邪の違いは？

	インフルエンザ	風邪
発熱	高熱 (38.0°C以上)	通常は微熱 (37~38°C)
主な症状	せき・のどの痛み・ 鼻水・関節痛・筋肉痛・ 全身の倦怠感など	せき・のどの痛み・ 鼻水・頭痛など
症状の進行	急激	ゆっくり

<感染症予防のため免疫力を高める生活を！>

- ・しっかり睡眠をとり、規則正しい生活をする
- ・冬季は室内の温度を 20~23°C に、湿度を 50~60% に保ち、ウイルスが増えにくい環境を作る
- ・外出後や食事前には、手洗いやアルコール消毒を行う
- ・口が乾燥しないように、こまめに水分補給をする
- ・最近では、口腔ケアで歯みがき（舌磨きも含む）をすることが予防につながると発表されています！

登園再開には、熱が出て（発症）から5日を経過し、かつ、熱が下がって（解熱）から3日経過していること

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症		■	■	■	■	■	登園	
発症		■	■	■	■	■	登園	

1月の予定

〈乳児健診〉15日（月）14時30分
 〈身体測定〉幼児クラス：17日（水）
 乳児クラス：12日（金）



<アデノウイルス感染症>

アデノウイルスによっておこる病気

- ・咽頭・扁桃炎：39~40°Cの高熱。
- ・結膜炎：目が赤くなり、目やにが出ます。
- ・胃腸炎：下痢・嘔吐・吐き気・腹痛を伴うことがあります。

結膜炎のみの症状であれば、**流行性角結膜炎（はやり目）**と診断、

結膜炎に加え、発熱と咽頭・扁桃炎の症状があれば**咽頭結膜熱（プール熱）**と診断されます。

東京都は12月21日に「**溶連菌感染症**」の患者数が基準値を超えたと警報を発表しました。

<溶連菌感染症>

溶血性連鎖球菌によっておこる病気。熱が出て、喉が真っ赤に腫れて激しく痛みます。発熱の後に赤い発疹が全身に広がり、その後、舌にも赤いブツブツができて、いちごのように真っ赤になったりします。医療機関を受診されると抗菌薬が処方されます。登園のめやすは、抗菌薬内服後24~48時間経過していることです。

年末、年始に感染症に罹患したお子様は、年明けで良いので、**保護者が記入する登園届**をご提出ください。この「ほけんだより」に書いている感染症は治癒証明でなく登園届の提出になります。