



12がつのほけんだより

せきやくしゃみが出る時は

令和5年度 12月 江上保育園 ほけんだより

せきエチケットが大切です



空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかる人も多くなります。せきやくしゃみが出た時に、飛沫が飛び散る範囲は1～2メートルと言われています。せきやくしゃみが出る時はせきエチケットを守りましょう。

せき エチケット

マスクをする。



●注意点



マスクの表面に触らない。

ティッシュペーパーやハンカチで鼻や口を覆う。



せきやくしゃみを手で覆わない。

何も無い時は、袖で鼻や口を覆う。



マスクを触ったり、鼻をかんだりした後は石けんを使い、手を洗う。



マスクを捨てる時は、ひもを持ってゴミ箱へ。

インフルエンザに注意しましょう

(症状)

突然、高熱(39～40℃)が出て、3～4日続く。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状のほかに咽頭痛や鼻汁・咳などの症状がみられる。気管支炎や肺炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を起こすことがある。

(予防と注意点)

脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。幼児が感染した場合は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日(学童は2日)を経過するまでは出席停止(左記の表を参考)です。予防のためのワクチンは13歳未満は2回接種を行います。予防効果が期待できるのは、接種が終わってから2週間後からと考えられているため、ピークを迎える前に予防接種をうけると発症や重症化を予防する効果があります。

	発症日(0日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能	
発症後3日目に解熱した場合	発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能



手洗い・うがいで予防しましょう!!



内科健診・歯科健診のご案内



内科健診 13:30～

12月6日(水) きく・もも・1組

12月8日(金) ひな・さくら・2組

歯科健診 10:30～

*フッ素塗布は行いません。

12月12日(火) きく・もも・さくら・2組

12月19日(火) さくら・1組