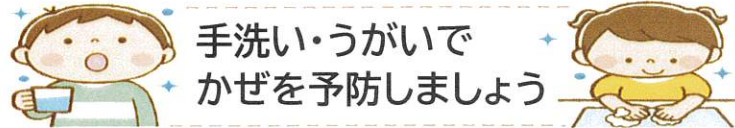


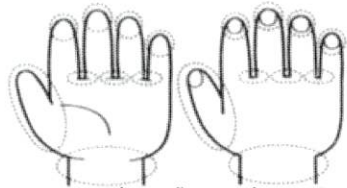


11がつのほけんだより



【手洗い】

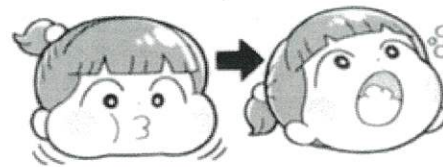
手には細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などには石けんでていねいに手洗いをしましょう。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。



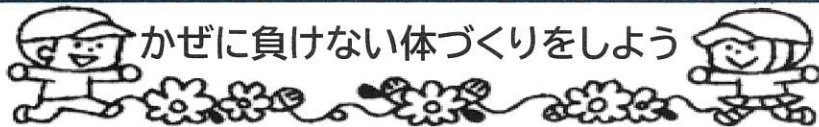
洗い残しの多い所

【うがい】

外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った時などにうがいします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向きガラガラうがいを2～3回繰り返します。



ブクブク→ガラガラ



早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスの良い食事を3食とること、外遊びをする事などを心がけましょう



●インフルエンザとは・・・

インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによっておこる病気です。38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。併せて、普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。子どもではまれに急性脳症、高齢者では肺炎をおこし重症化することもあります。

●インフルエンザにかかってしまったら・・・

安静にして休養します。特に、睡眠を十分にとることが大切です。脱水症状を防ぐために十分に水分補給をしましょう。お茶でもスープでも飲みたいものを摂りましょう。

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後2日(幼児にあっては3日)を経過するまで」をインフルエンザによる出席停止期間としています。日数を数える時は、発症日は含まず、翌日から発症1日目と数えます。

	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

●インフルエンザ予防接種

インフルエンザワクチンは接種すればインフルエンザに絶対かからない、というものではありませんが、発病を予防することや、発病後の重症化や死亡を予防するすることに関しては、一定の効果があるとされています。日本では例年12月～4月に流行し、例年1月～3月上旬に流行のピークを迎えます。流行期前にはワクチン接種を終えることが望ましいです。

🐰🎈🎉 お願い! 尿検査のおねがい

今年度2回目の尿検査を行います。
対象はきく・さくら・もも組の子ども達です。
朝の忙しい時間にたいへんですが、よろしくお願いします。

尿検査提出日 11月20日(木) 予備日 21日(金)

器材は11月18日(火)に配布予定。