ほけんだより ぬくもり

令和３年１月８日　　No. 9
埼玉大学教育学部附属幼稚園　保健室

あけましておめでとうございます。今年は、丑年。もともと十二支は植物が循環する様子を表しています。丑は十二支の２番目で、子年に蒔いた種が芽を出して成長する時期とされています。丑年には、先を急がず目前のことを着実に進めることが将来の成功につながっていくといわれています。健康な体にも毎日の積み重ねが大切です。手洗い、マスクの着用、規則正しい生活を心がけるようにお願いします。

インフルエンザに備えて

新型コロナウイルスに加えて、インフルエンザの予防も必要な季節となりました。今シーズンは、皆さんが手洗い・うがい、マスクの着用などの感染症予防対策を丁寧に行っているためか、インフルエンザの流行はまだ見られません。しかし、インフルエンザは人によっては重症化することもあるので、注意しましょう。

インフルエンザの症状は…

○高熱（３８度以上）
○悪寒
○関節痛、筋肉痛、倦怠感
○のどの痛み、咳、鼻水
○潜伏期間は１～３日間位

予防するには…

○手洗い・うがい
○十分な睡眠とバランスのよい食事を心がける
○適度な湿度を保つ（５０%～６０%）
○人ごみへの外出を避ける

重症化のサイン

○けいれんしたり呼びかけにこたえない
○呼吸が速い、苦しそう
○顔色が悪い（青白）
○嘔吐や下痢が続いている
○症状が長引いて悪化してきた

インフルエンザに感染したかなと思ったら…

目安として、比較的急速に 38℃以上の発熱があり、せきやのどの痛み、全身の倦怠感を伴う場合はインフルエンザに感染している恐れがあります。

発症から 48 時間以内に抗インフルエンザウイルス薬の服用を開始すれば、発熱期間の短縮などの効果が期待できます。高熱が出る、呼吸が苦しいなど具合が悪ければ、早めに医療機関を受診し、処方された薬は医師の指示に従って服用しましょう。

出席停止期間

発症後５日を経過し、かつ**解熱後３日を経過**するまで

★病状により、園医その他の医師において感染の恐れがないと認められる場合については、この限りではありません。

：解熱した日　　※発症した日、解熱した日を「０日目」として数えます。

発症したあと５日を経過	発症日 ０日目	発症後 １日目	発症後 ２日目	発症後 ３日目	発症後 ４日目	発症後 ５日目	発症後 ６日目	発症後 ７日目	発症後 ８日目
発症後１日目に解熱した場合			解熱後 １日目	解熱後 ２日目	解熱後 ３日目	発症後 ５日目			
→発症後６日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
発症後２日目に解熱した場合				解熱後 １日目	解熱後 ２日目	解熱後 ３日目			
→発症後６日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能		
発症後３日目に解熱した場合					解熱後 １日目	解熱後 ２日目	解熱後 ３日目		
→発症後７日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能	
発症後４日目に解熱した場合						解熱後 １日目	解熱後 ２日目	解熱後 ３日目	
→発症後８日目から登園可能	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	出席停止	登園可能

新型コロナウイルス感染症予防対策について

昨年末から新型コロナウイルス感染症の感染者が増え続けています。まだまだ感染予防対策を続けていかなければならない状態です。園でもできる限りの感染症対策を行いますので、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

手洗い

流水と石けんやハンドソープでの手洗いでウイルスは減らせます。

正しい手の洗い方

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マスクの着用と咳エチケット

正しいマスクの着用

3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まるところでやろう

「密閉」「密集」「密接」しない

抵抗力を高める

【十分な睡眠】

【適度な運動】

【バランスのとれた食事】