



ぬくもり



令和5年12月

埼玉大学教育学部附属幼稚園 保健室

あつという間に園庭のこぶしの木もすべての葉を落として、すっかり冬の装いになりました。ふわふわとしたつぼみの毛に日があたり、キラキラ光っています。明日から冬休みが始まります。今年は比較的暖かい年末年始になる予報がありますが、体調に気を付け、良いお年をお迎えください。また、1月に元気に皆さんに会えるのを楽しみにしています。

冬休みの生活



イベントが多く、いつもと違う生活になりやすい冬休みですが、できるだけ登園しているときと同じ生活リズムをくずさないよう気を付けてください。

外遊び・お手伝い

寒い冬は運動不足になりがちです。昼間に体を動かさないと、お腹がすかず、食事の時間がずれたり、夜なかなか眠くならず就寝時間が遅くなったりします。外遊びや、大掃除のお手伝いをして体を動かすようにしましょう。

手洗い

様々な感染症の予防の基本は、石けん（ハンドソープ）を使った手洗いです。帰宅後、食事前、トイレの後などこまめに行い、指先や指の間、手首なども忘れず、丁寧な手洗いを心掛けましょう。洗った後はきれいなタオルやハンカチで拭きましょう。

食事とおやつは量と時間を決めて

クリスマスやお正月もあり、ついつい食べ過ぎてしまったり、だらだら食べてしまったりすることがあると思います。子どもにとって三度の食事はとても大切なものです。冬休みの間も食事とおやつは量と時間を決めてしっかり摂るようにしましょう。

睡眠リズムを崩さない

夜更かしすると、朝なかなか起きられなくなり、生活リズムが崩れていきます。また、睡眠時間が少なくなると、免疫力や集中力が下がってしまいます。テレビや動画は見る時間を決めたり、晴れた日には外で日を浴びる機会をつくるなど、いつもの睡眠リズムを崩さないようにしましょう。

おはしについて

冬休みはゆったり家族で食事をする機会もあると思います。これを機にご家庭でお箸の持ち方を確認してみてください。指先を細かく動かすので、まだ正しく持って食べることが難しい人もいますが、焦らず、食事以外の時間に、上の一本を動かす練習をしてみてください。



インフルエンザに備えて

市内ではインフルエンザ(A型)がかなり流行しており、多くの学校で学級閉鎖や学年閉鎖が行われたようです。冬休み中に入り患した際には、次に登園する際に養護教諭までお知らせください。

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


インフルエンザにかかったかな?と思ったら…

インフルエンザの治療は、休養と栄養が基本です。抗インフルエンザ薬による治療は、発症から48時間以内の治療開始が有効ですが、高熱が出てすぐに医療機関を受診しても、ウイルスの増殖がまだ少なく、インフルエンザ検査では、診断できない場合があります。インフルエンザが疑われるときは、タイミングをみて受診することも大切です。

上枠内の症状以外に、息苦しい、意識がもうろうとしている、けいれんなどの症状がある場合には、迷わず受診しましょう。

インフルエンザの出席停止期間

発症後 5 日を経過し、かつ解熱後 3 日を経過するまで

 …解熱した日

<u>発症したあと 5 日を経過</u>	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 →発症後 6 日目から登園可能			解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	解熱後 3 日目	発症後 5 日目	登園可能		
発症後 2 日目に解熱した場合 →発症後 6 日目から登園可能				解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	解熱後 3 日目	登園可能		
発症後 3 日目に解熱した場合 →発症後 7 日目から登園可能					解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	解熱後 3 日目	登園可能	
発症後 4 日目に解熱した場合 →発症後 8 日目から登園可能						解熱後 1 日目	解熱後 2 日目	解熱後 3 日目	登園可能