



# ほけんだより

2017年 1月 りすのき保育園 NO.12

1月5日は「小寒」これから、だんだんと寒さが増します。1月20日は「大寒」一年で一番寒い日です。風邪を引かないように、体調に気を付けて過ごしましょう。

## 今月の予定

保健指導 16日(月) 寒くても外で元気に遊ぶ(防寒と保温)・・・どんぐりの部屋  
身体測定 18日(水) 全園児  
0歳児健診 25日(水) くるみの部屋 PM 14:00～ 大池先生に診察して頂きます

## インフルエンザにかかってしまったら

りすのき保育園のほとんどのご家庭では、インフルエンザの予防接種をしています。発症が無い訳ではありません。もしも、かかってしまったら、早く治すためと、他の人に移さないために、決められた期間はお休みのご協力をお願いいたします。(厚生労働省の指導から)

| 発症         | 発熱         | 発熱         | 発熱         | 解熱         | 1日目<br>解熱後 | 2日目<br>解熱後 | 3日目<br>解熱後 | 出席可能 |
|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------|
| 発症日<br>0日目 | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目 | 発症後<br>4日目 | 発症後<br>5日目 | 発症後<br>6日目 | 発症後<br>7日目 |      |
| 出席停止期間     |            |            |            |            |            |            |            |      |

症状が出た翌日を1日目と計算します。



発症後5日を過ぎても、  
解熱後3日を経過してから

就学時前のお子さんは、熱が下がって翌日が、  
1日目となり、3日目まで休みます。

| 発症         | 解熱         | 1日目<br>解熱後 | 2日目<br>解熱後 | 出席可能       |
|------------|------------|------------|------------|------------|
| 発症日<br>0日目 | 発症後<br>1日目 | 発症後<br>2日目 | 発症後<br>3日目 | 発症後<br>5日目 |
| 出席停止期間     |            |            |            |            |

解熱後3日を過ぎても、  
発症後5日を経過してから

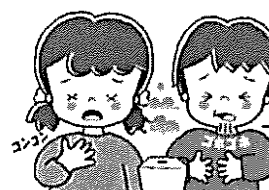
予防接種をしていると、翌日解熱することもあり  
ますが、発症後5日は休みますので、6日目に  
登園となります。

## せきから考えられる病気は?

### せきの特徴は?

最初は「コンコン」、長引くと「ゴホゴホ」

痰はなるべく出して、  
気管をきれいにしま  
しょう。水分をとっ  
たり、部屋の中を加  
湿すると、痰が出や  
すくなります。



### せきの特徴は?

「ケンケン」と犬の鳴き声のようなせき

声帯周辺が炎症で腫れている状  
態です。ヒューヒューという息  
をとまなう場合、気道が狭くな  
り、かなり危険な状態かもしれ  
ません。早めにお医者さんへ行  
きましょう。



### せきの特徴は?

乾いたせきから湿ったせきに变化。  
発熱を伴うことも

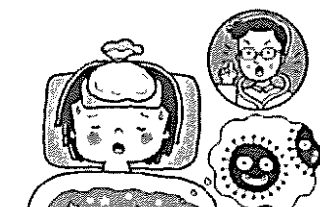
カゼが悪化し、のどの炎症  
が気管支におよぶケースが  
一般的です。呼吸が苦しそ  
うなどの症状が見られたら、  
早めに受診を。



### せきの特徴は?

長引くせきと熱。呼吸が苦しう

入院を要すること  
もあるので、せき  
や熱が長引くとき  
は病院へ行きまし  
ょう。



### せきの特徴は?

長引く激しいせき。  
息を吸うときにヒューと音がする

ワクチンの接種率が向上し  
たことで、患者数は減って  
いますが、まだ流行してい  
る地域もあります。赤ちゃん  
にとってはこわい病気な  
ので、注意が必要です。



### せきをしているときにお家でできることは?

- ※ 部屋の中を加湿しましょう。
- ※ 上体を起こすと楽になる場合があります。
- ※ せき込んでいるときは、何回かに分けて少しずつ水分をとらせてください。
- ※ たばこは吸わないようにしてください。

### せき止め薬をあげるときは?

せき止め薬をあげるときは、できるだけお医者さんに  
相談してからにしましょう。

早寝・早起き・朝ごはんの生活は、丈夫な身体の基本です。  
意識して生活を整えましょう。  
今年も元気に過ごせますように。