

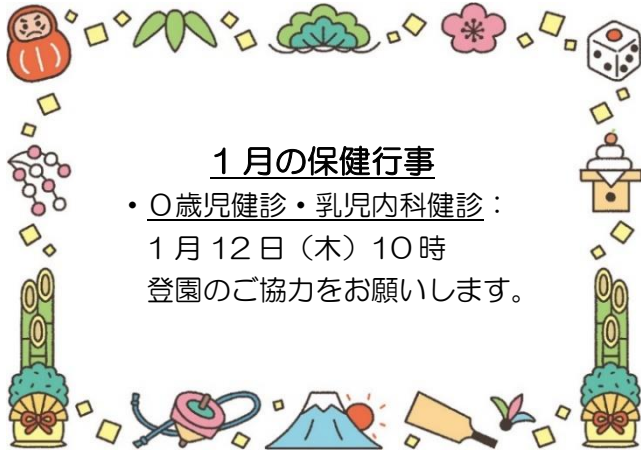


ほけんだより

令和5年度1月4日発行
両国・なかよし保育園
看護師

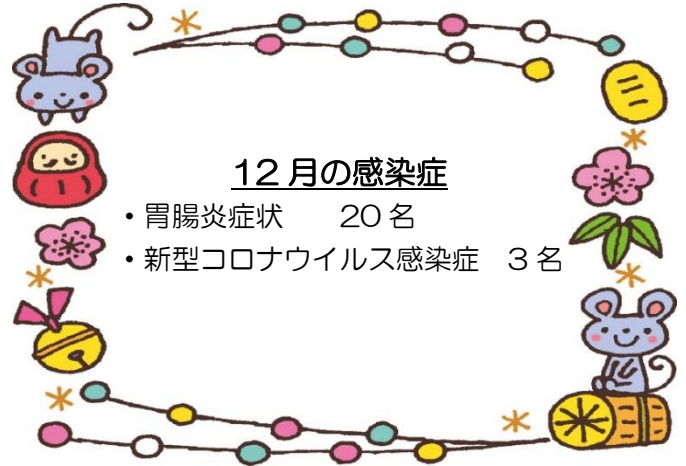
明けましておめでとうございます。年末年始のお休みはいかがでしたか？

お正月が開け生活リズムが乱れやすい時期となるので、生活リズムや体調を整えて丈夫な身体を作りましょう。



1月の保健行事

- ・0歳児健診・乳児内科健診：
1月12日（木）10時
登園のご協力をお願いします。



12月の感染症

- ・胃腸炎症状 20名
- ・新型コロナウイルス感染症 3名

上手な手の洗い方

感染症が流行する季節です。手洗いで防げる病気もあります。正しく洗い、健康に過ごしましょう。

<p>1 腕まくりをする。</p>	<p>2 水道水で手をぬらす。</p>	<p>3 せっけんをしっかりと泡だてる。</p>	<p>4 手のひら、甲を洗う。</p>	<p>5 指と指の間を洗う。</p>
<p>6 親指を反対の手でつつんで洗う。</p>	<p>7 よくこすって、つめの間を洗う。</p>	<p>8 手首を洗う。</p>	<p>9 せっけんを流す。</p>	<p>10 清潔なタオルでふく。</p>

家庭でできる インフルエンザ予防

- ・外出後は必ず、うがいとせっけんを使った手洗いを習慣にしましょう。また外出時はマスクを着用しましょう。
- ・室温 20～23℃・湿度 60%前後が目安です。特に乾燥には要注意。加湿器などを上手に使いましょう。

インフルエンザの出席停止期間の教え方

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8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OK		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		

インフルエンザ発症後、下記の2つが満たされていないと登園できません。

- ・発症後5日を経過している。
- ・解熱後3日を経過している。

※ 日数の教え方は発熱等の症状が現れた日を含まず、翌日から1日目と数えます。また解熱した日も含まず、翌日から1日目と数えます。