



白い息をはき、ほおを真っ赤にしながらも、子どもたちは園庭を元気に走り回っています。冬の外あそびは、寒さに対する抵抗力をつけ、風邪をひかない体をつくるためにも大切です。保育園でも体調の変化に十分気を配りながら、積極的に園外へ出て体を動かしていきたいと思います。

## インフルエンザを予防しよう！

他の感染症と同様に換気、手洗い、うがい、といった基本的な予防法が効果的です。十分な睡眠、栄養をとるなど規則正しい生活も心がけましょう。

**インフルエンザの登園のめやす**  
発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで。  
(左図参照)

例	発症日	発症後5日間(登園停止期間)				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	発症	解熱	OK	OK	OK	OK	登園OK			
発症後2日目に解熱した場合	発症	解熱	OK	OK	OK	OK	登園OK			
発症後3日目に解熱した場合	発症	解熱	OK	OK	OK	OK	登園OK			

※治癒後の登園時に「意見書」の提出が必要です。

## 冬は便秘に注意

冬は体が冷えて血行が悪くなり、また飲み物の量が減ることから便秘になります。便秘を改善するには、日中は体を動かし、栄養と水分を十分に摂ることが大切です。朝に排便がないと、日中、あそびや活動に支障が出てしまうこともあるため、朝ごはん後にゆっくりトイレに行く時間をつくれるといいですね。



## 保湿をしましょう

まだまだ湿度が低く、空気が乾燥した日が続きます。子どもは肌の皮脂分泌が少なく、バリア機能が未発達で、乾燥するとそのバリア機能がどんどん失われてしまいます。あかぎれや発疹などの皮膚トラブルを起こさないように、朝と夕にしっかりとスキンケアをしましょう。



## 寒くなっても、動きやすい洋服を！《再掲》

厚手の衣服は熱がこもってしまっただけでなく、汗をかいて体が冷え風邪をひいてしまうこともあります。下記の衣服は避けるようにし、薄手の衣服や、上着についてはフードのないウィンドブレーカーのようなものをお願いいたします。

- × 裏起毛
- × フリース素材
- × 中綿やダウンの上着



## 感染症発生状況 (12月~1月)

- ・ インフルエンザ
- ・ ウイルス性胃腸炎、胃腸炎
- ・ 溶連菌感染症
- ・ 咽頭結膜熱(プール熱)
- ・ 流行性角結膜炎
- ・ コロナウイルス感染症



■ 治癒後の登園時に、「登園届」や「意見書」が必要な感染症があります。「保育園のしおり」をご確認ください。「ヒトメタニューモウイルス」は、記載がありませんが、「登園届」が必要になります。登園の目安などは「RSウイルス」の欄を参照してください。



## 感染症と診断された場合は必ずお知らせください

インフルエンザやコロナウイルスの他、胃腸炎、溶連菌やプール熱など感染症と診断されましたら、**診断後すぐに**保育園までお知らせいただくようご協力をお願いします。「インフルエンザにかかったことを保育園に伝えなければ、解熱後すぐ登園できる」と、無理に登園されるとお子さまの体に負担がかかり、かえって回復が遅くなったり、保育園の園児に感染が拡大し、中には重症化してしまうお子さまが出てきてしまう場合もあります。



お仕事を長くお休みすることが難しかったり、どなたにも預けることが出来ない場合は、「ほけんだより 夏号」でお知らせいたしました病児保育や病後児保育のご利用もご検討をお願いします。(感染症の種類により受け入れできない施設もありますので各施設にお問い合わせください。)

## 嘔吐物の処理方法について《再掲》



10月後半から3月にかけて、突然吐いたり下痢をしたりするおなかの風邪が流行します。原因の多くはノロウイルスやロタウイルスによる感染症で、感染力が強く毎年のように流行します。

保育園で嘔吐物や下痢、血液等が付着した衣類や布団類は、職員や他のお子さまへの感染予防のため洗わずにそのままビニール袋に入れてお持ち帰りいただくことになっております。ご了承ください。