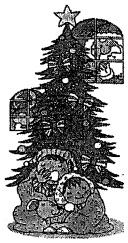
ほけんだより12月

2020年12月　田無保育園



日に日に寒さが増すこの季節は、新型コロナウイルス感染症や風邪、インフルエンザが心配ですね。

早く治すにはひき始めのケアが肝心です。鼻水や咳、熱っぽいなど風邪症状があったり、機嫌があまりよくなかったり、耳をいじる、いつもより食欲がない、便がゆるいなど色々な症状が出る場合があります。

「風邪は万病のもと」油断は禁物です。新型コロナウイルスに限らず、感染症拡大予防の基本は、症状が見られたら、早めの休養と受診が一番です。

また、お子さんの体力回復のためにも、症状が軽快後24時間以上経過してから登園をしましょう。

12月のほけん行事

＊秋の全園児耳鼻科検診は、コロナウイルス感染症拡大防止のため中止になりました。

＊2日(水)身体計測　1.2歳児　9:00～

＊4日(金))身体計測　0歳児　9:00～

＊7日(月)身体計測　3.4.5歳児　9:00～

＊8日(火)0歳児内科健診　13:30～

ウイルスがきらいなことってな～に？

ウイルスがきらいなことを考えてみよう。
みんなで実行すれば、
ウイルスに負けず元気に過ごせるはず！

手洗い

石けんを使って25秒ほど洗えば、約百万個のウイルスを数百個にまで減らせます

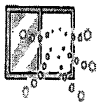
マスク

しぶきと一緒に広がるウイルスをとじこめます

適度な湿度

インフルエンザウイルスなら、湿度50~60%で感染力が弱まります

こまめな換気



空気を入れ替えて、室内のウイルスを追い出します

コロナ？　インフルエンザ？　カゼ？　症状はどう違う？

よく似た症状が多く、自分では判断できないことがほとんどです。「体調が悪いな」と思ったら、早めに休みましょう。

病名と症状	せき	熱	倦怠感	頭痛	下痢	のどの痛み
新型コロナウイルス	●●	平熱～高熱	▲	▲	▲	▲
インフルエンザ	●●	高熱	●●	●●	▲	●●
カゼ	▲	平熱～微熱	▲	●	○	●●

●● … 高頻度　▲ … よくある　● … ときどき　○ … まれに　※無症状の場合を除く

インフルエンザの登園停止期間・早見表

		発症後5日間は登園停止								
	発症0日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目
発症後1日目に解熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	解熱後4日	登園可			
発症後2日目に解熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可			
発症後3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可		
発症後4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可	
発症後5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日	解熱後2日	解熱後3日	登園可

＊日数の数え方の留意点　1. 発熱が始まった日は数えず翌日を1日目とします。
2. 1日の中で発熱と平熱の両方があった場合は発熱となります。
3. 解熱後3日とは解熱した日は数えず翌日からの3日となります。

インフルエンザにかかってしまった場合、厚生労働省による『保育所における感染症ガイドライン』（平成24年11月版）では、
「発症後5日を経過し、且つ解熱後3日が経過するまで」登園することはできません。
インフルエンザに感染したら…
お子様やご家族の方がインフルエンザに感染してしまった場合は、必ずその旨を保育園に連絡してくださるようお願い致します。なお、登園の際は「治癒証明書」が必要になります。