



～1月に園内で発生した感染症～

・インフルエンザ A 型 流行中 ⚠

発熱後すぐに検査しても、ウイルスの量が十分に増えていない為、正確な結果が出ないことがあります。病院にもよりますが、**発熱後 12 時間以上経ってから検査**するのが望ましいです。ただし、ぐったりしていたり水分が摂れない等、心配な症状がある時は、待たずに受診しましょう。

発症後から48時間経ってしまうと、抗ウイルス薬の効果が十分期待できなくなる為、**発熱後 48 時間以内**には**受診**することをおすすめします。

・咳、鼻水の風邪

【コドモンの欠席連絡について、お願い】

病欠の連絡をする際、発熱日も入力してもらいようお願いします。

(例) 昨夜発熱、今朝発熱、休日の場合は発熱した日にちを記入

発熱日も、改めて入力をお願いします。

インフルエンザだった場合に、出席停止期間を数えるのに必要となります。

～保健指導～

以上児さんを対象に、『風邪に負けない体づくり』をテーマに保健指導を行いました。風邪に負けないための7つの約束を、『7人のヒーロー、かぜにまけないんジャー』と共に学びました。

バイキンが狙っているのはどんな子かな？遅くまで起きている子、好きな物しか食べない子、手洗いをしない子、部屋にこもってばかりいる子…などなど、普段の自分たちの生活を振り返りながら、レンジャーと一緒に、バイキンを寄せ付けない元気で丈夫な体を作るために自分たちが出来ることを勉強しました。寝る時間を聞いてみると、21時、22時、23時と、遅い時間の子がちらほらいました。寝ている間にみんなの脳みそにどんなことが起こっているかを話しながら、睡眠がとても大事で、みんなくらいの年齢では20時に寝るのがいいよと話しました。生活習慣を見直す良い機会になればいいなと思います。

鼻のかみ方の実践では、口を閉じて鼻息でティッシュを揺らす方法で練習しました。片方の鼻にティッシュを詰めて、開いてる方の鼻を指で閉じ、鼻息で「フンッ！！」と詰めたティッシュを飛ばす練習方法もありますが、園内でインフルエンザが流行していた時期だったこともあり、感染拡大防止のため実践はしませんでした。ぜひお家で試してみてください。