

# 保健だより

大沢幼稚園  
令和 7 年 1 月  
No.6

寒いが続いていますが、子どもたちは毎日元気に登園しています。健康に過ごすためには、「たっぷりの睡眠」「しっかりとした「栄養」が大切です。手洗い・うがい・マスクの着用などしっかりと予防を行い、寒い冬を乗り越えましょう。

1 月に入り、園内でもインフルエンザや新型コロナウイルスの報告が何件ありましたので、再度出席停止期間などについてお伝えします。

## インフルエンザ

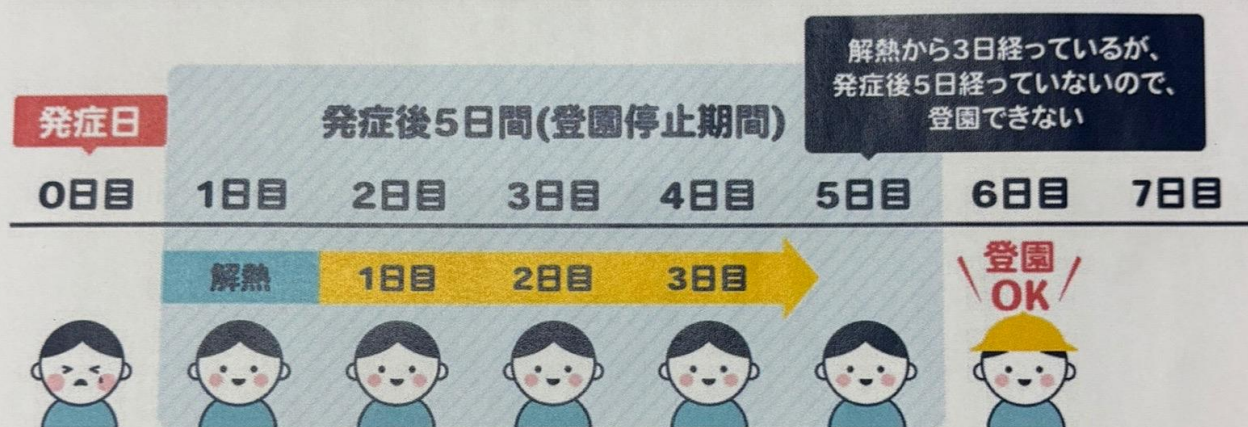
【インフルエンザの出席停止期間の数え方】

「発熱して 5 日」と「解熱して 3 日」のどちらの条件も満たせるようになってはじめて登園することができます。



### 出席停止期間の数え方

#### 発症後「1日目」に解熱した場合



#### 発症後「3日目」に解熱した場合



## 新型コロナウイルス感染症

感染が判明した場合は、発症日の翌日から 5 日間は、登園することができません。また、5 日間が経過した場合であっても、引き続き症状が続いている場合は、症状が軽快した後 1 日を経過するまでは、登園することができません。(下記「感染した場合の対応イメージ」参照)

※症状の軽快とは、解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状(咳や息苦しさ等)が改善傾向にある状態を指します。

### 〈感染した場合の対応イメージ〉

パターン	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目～10日目
パターン①	※5日間経過した時点で症状が続いていない場合						
	登園を控える						登園が可能
パターン②	※5日間経過した時点で症状が続いている場合						
	登園を控える						症状が軽快してから、24時間経過した後、登園が可能

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症…完治し、登園する際には共に『治癒報告書』が必要になります。ご家庭で記入し、園に提出してください。(園のしおり参照、ホームページからも様式ダウンロードができます)

### 暖かく着るコツ

寒さが厳しくなってきましたが、もこもこ厚着では活発に動きません。上手に衣服を着るコツを押さえれば、薄着でも平気！

○襟や袖口が締まった服を選ぶ

○ズボンの中にシャツを入れて、体温を逃がさない



肌着を着る(綿 100%がおすすめ)や重ね着をする(薄手の長袖シャツなど)

### 入浴のポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の時は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみ強い時は、ぬるめの低温で入浴しましょう。

