



ほけんだより

令和7年12月1日

ひらた西保育園



今年はインフルエンザの流行が例年より早く、園でも先月に急速に拡大しました。

徐々に落ち着いてきましたが、これから気温もぐっと低くなり、インフルエンザやその他の感染症にはまだまだ注意が必要です。子どもたちにとってはクリスマスなどお楽しみがいっぱいの月です。

栄養、睡眠をしっかりとって、生活リズムをできるだけ崩さないようにするなど体調管理に十分気を配り、楽しく元気に過ごしましょう。

今日もよろしくお願いします。



子どもたちの健康の様子

11月に入りインフルエンザが園全体で28名と急速に拡大しました。

マクノラズマ肺炎3名、アデノウイルス1名ありました。

引き続き、手洗い、うがいをていねいにしていると思います。早寝を心がけるなど睡眠を十分にとるようにしましょう。



お知らせ

♡内科健診 11/6、11/13実施

全員異常ありませんでした。

♡歯科検診 11/13実施

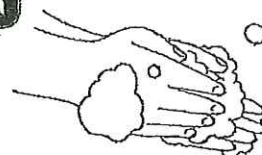
個人別の結果はお渡しいた内容の通りです。早めに治療（＝）むし歯予防に努めましょう。

玄関入って左側の壁面に「お知らせ」ボードを設置しています。園で出ている病気や欠席人数など記入するようにしています。受診の際など参考にさせていただけたらと思います。

インフルエンザが大流行しています！

かぜ・インフルエンザの予防のために

手洗い



外遊び後や食事の前、トイレの後などに、石けんを使い、手を洗います。指先や親指、手首、手のひら、手の甲、指の間などを洗い忘れないように注意しましょう。

うがい



外遊びの後や人混みの中に入った後などに、うがいをしましょう。はじめにブクブクうがいで口の中をすすぎ、その後にガラガラうがいでのどの奥を洗います。

規則正しい生活



元気に過ごすためには規則正しい生活を送ります。十分な睡眠や、栄養バランスのよい食事、外遊びなどを心がけましょう。

流行期の人混みを避ける



インフルエンザの流行期には人混みに出かけないようにします。出かける時は、マスクをし、手洗い、うがいを心がけます。

手洗い、うがいなどの予防対策をしっかりと行って寒い季節を乗り切りましょう！

★こまめな換気に努めましょう。

★部屋の温度は20℃前後

湿度は50～60%

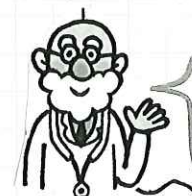
★こまめに水分補給をしましょう。

暖房のきいた部屋では乾燥（＝）厚着で汗をかいた）気づかないうちに脱水状態になっていることがあります。便秘など不調の原因にもなります。

発熱後の登園について

熱が出ると体力が奪われて、体は一時的に弱った状態に。熱が下がってもすぐに登園せず、1日は家庭で様子を見ながら、安静に過ごさせてあげたいですね。

また、薬を飲んでいるときは、忘れずにお知らせください。薬の種類によっては、眠気を催すものもあるので、園でも注意してまいります。よろしくお願いいたします。



インフルエンザでは、発症後5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします

～おねがい～

おうちの方で体調に変化がありましたら園の方にもお知らせください。送迎時玄関での対応をさせていただく事も可能です。

歯科検診がありました・・・治療がまだの人は早めに受診して

仕上げみがき

保護者による仕上げ・点検みがきで大切なこどもの歯を守りましょう。



●上の前歯
上唇裏のスジをひっかけないようにひとさしゆびでガードする



●奥歯
ひとさしゆびで頬をふくらませる

治療完了証を園の方まで提出してください。