



健康だより 2月号



平成31年2月1日
菊池幼稚園
看護師 東 美由紀

2月3日は、節分です。子ども達の身体の中にある、ウイルスや細菌が身体の外に出ていくよう祈りながら豆まきを行いたいと思います。そして、成長とともに子ども達が丈夫で健康な身体になることを願っています。

インフルエンザが流行しています!!

今年に入り、インフルエンザが猛威を振るっています。

急な高熱は、インフルエンザの可能性があります。発熱した時は、病院を受診し医師の指示に従いましょう。

なお、インフルエンザについては、国が定めた出席停止の日数が決まっています。下の表を参考にし、しっかり治療し、休養してください。また、予防のためには手洗い・うがいを行い、休日などは人の多い場所にはできるだけ行かないように心がけましょう。

インフルエンザについて

- 症状**：高熱・咳・のどの痛み
全身のだるさ・
食欲不振・頭痛・関節痛など
腹痛・下痢を伴う場合もある
- 潜伏期間**：1～2日
症状が出る1日前から発熱
後5日間ほどは菌が出ています
- 予防**：十分な睡眠と休養・手洗い・
うがい、人ごみに行かないなど（マスクの着用）

	発熱日 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
発熱 2日間							登園可	登園可	登園可
発熱 3日間							登園可	登園可	登園可
発熱 4日間								登園可	登園可
発熱 5日間									登園可

※小児は、重大な合併症として急性脳症や重症肺炎があります。
感染したら処方された薬を服用し、安静に過ごしましょう
(異常行動を伴うことがありますので注意が必要です)

1月の健康教室は・・・

今月は、朝ごはんの大切さについてお話ししました。「朝ごはんを食べてきた人？」と聞くと、ほとんどの子ども達は「は～い」と、元気に手をあげてくれました。

しかし、中には下を向く子が…。元気がありません。朝ごはんは、一日元気に過ごすための、大切なエネルギー源です。身体の元気もそうですが、脳の働きも悪くなります。

今回は、「朝ごはんには何を食べてくれば良い？」を、みんなで考えました。

右の絵は一例です。さあ、子ども達と何を食べたら元気が出るか？一緒に考えてみてください。

