



ほけんだより



2024年12月発行

今年も残すところわずかとなりました。クリスマス、お正月と楽しい集まりも増える時期ですね。

空気が乾燥し、インフルエンザが流行り出します。換気と加湿をしながら体調を整えてゆきましょう。

11月の病気休み…熱6人/4日 咳3人/3日 手足口病2人/2日 頭痛1人/1日 昨日の熱2人/2日 体調不良1人/1日
じんましん1人/1日 咽頭炎1人/2日 中耳炎1人/1日 結膜炎1人/1日 腸炎1人/3日 人//6日 大事とり2人/2日



今年の冬至は12月21日

1年で一番昼が短くなる日です。
ゆず湯に入り体を温め、かぼちゃ
や小豆を食べるのが昔からの風習
です。



**換気・加湿…部屋の湿度を高めすぎると、空気が乾燥し
具合が悪くなる子が出てきます。冬場の設定温度は18～
22℃を目安に、足元を温め、上半身は温め過ぎないよう
にしましょう。1時間に1回は窓を開けて空気を入れ替え
を行い部屋の湿度40～60%を目安に保ちましょう。加
湿器のほか室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖
房機器の近くに置いたりすることで部屋が乾燥しにくくな
ります。 東京都保健医療局・環境省HP参考**



かぜ(普通感冒)インフルエンザとの違い

	かぜ(普通感冒)	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩徐	急激
発熱	通常は微熱(37～38℃)	高熱(38℃以上)
主症状 (発熱以外)	●くしゃみ ●のどの痛み ●鼻水、鼻づまり など	●全身倦怠感 ●関節痛・筋肉痛・頭痛 ●咳 ●のどの痛み ●鼻水 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、 アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

登園禁止期間があります。

インフルエンザ…園児に関しては、発症後5日、かつ解熱後3日経過するまで。

新型コロナウイルス…発症後5日、かつ症状が軽快したあと1日経過するまで

※解熱を確認した日をゼロとし翌日を1日目として数えます。発症日に関しても発症した日をゼロと数えます。

保護者に登園届を書いていたいただきます。

胃腸炎の季節です。わかりやすい、うんちの形状をご紹介します。国際的な指標「ブリストル便形状スケール」で7段階に分類されています。

タイプ1	コロコロ便		硬くてコロコロの糞糞状の便	便秘 ↑
タイプ2	硬い便		ソーセージ状であるが硬い便	
タイプ3	やや硬い便		表面にひび割れのあるソーセージ状の便	↓ 下痢
タイプ4	普通便		表面がなめらかで柔らかいソーセージ状、あるいは蛇のようなとぐろを巻く便	
タイプ5	やや柔らかい便		はっきりとしたしわのある柔らかい半分固形の便	
タイプ6	泥状便		境界がぼけて、ふにゃふにゃの不定形の小片便、泥状の便	
タイプ7	水様便		水様で、固形物を含まない液体状の便	

便秘…本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排出できない状態。毎日排便していてもすっきりせず不快症状がある時も便秘といえる。食生活に配慮し、必要時は薬の力も借りるなど、かかりつけ医に相談しましょう。

下痢…下痢とは、水分を多く含む液状またはそれに近い糞便を排泄する状態。排便回数あるいは排便量の増加を伴う場合が多い。脱水の危険もある。