



めぐみほけんだより 12月号

令和6年12月12日
江東めぐみ幼稚園



せきの風邪、おなかの風邪が流行りやすい時期になってきました。年末年始で慌ただしい時期と重なりますが、「備えあれば憂いなし」です。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

インフルエンザかも?と思ったら…

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

① 受診しましょう

39℃を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜をこすって調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

② しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフル等）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安

発症した後 **5日** を経過している（発症当日は0日目と考える）
解熱した後 **3日** を経過している（解熱当日は0日目と考える）
この両方の基準を満たしていることが必要です。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理に初詣…と慌ただしいものです。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうは注意して楽しみましょう

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった…などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

餅や豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮や黒豆は窒息の危険が高い食べ物です。餅は小さく切って1つずつ、汁物と一緒に食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えましょう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先、旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

