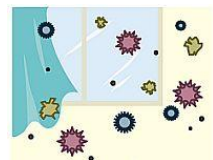


年末年始のお休みは、いかがお過ごしだったでしょうか。1月も中旬となり、冬の風邪も流行しやすい季節になりました。冬は天候の変化も大きく、体調も崩しやすくなります。天気の良い日には雪遊びなどをして、丈夫な体を作っていきましょう。

## 病児保育室「げんきルーム」だより



### インフルエンザに罹った時の登園基準



年が明けてから、置賜地域でもインフルエンザの患者数が増加してきています。予防法については先月の保健だよりをご覧ください。

インフルエンザは登園停止疾患なので以下の基準を満たしてからの登園をお願いします。なお、インフルエンザは発熱後12時間程度経過しないと正確な検査結果が出ないため、発熱後すぐに受診しインフルエンザ陰性だった場合でも、熱が続いているときには、翌日も受診をお願いします。

登園基準

**「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日（小学生以上は2日）**

**を経過した後」、かつ日常生活が送れるようになってから**

- ※ ただし、「発症」は熱が出始めた日で、その翌日から数え始めます。
- ※ 登園できるのは、解熱した翌日から3日あけた後になるので、解熱してから4日後となります。
- ※ 裏面に登園基準の早見表がありますので、そちらもご参照ください。
- ※ なお、不明な点があれば、職員にお尋ねください。



風邪の予防方法  
～生活リズム～



風邪の時に限らず、健康な体をつくるには「生活リズム」を整えると良いと言われています。

その理由としては、

- ①ホルモンの分泌や作用が体に万遍なくいきわたる
  - ②十分な休息が取れると、正常な成長発達が促される
  - ③体を動かすことで、体力やエネルギーが効率よく消費され、睡眠や食事をしっかりととれる
  - ④風邪をひきにくくなる
- といったものがあります。

年末年始の休みでは生活リズムが乱れがちですので、普段の生活リズムが一定になるように気を付けていきたいですね。



### 感染症情報（12月）

#### 園内感染症罹患人数

アデノウイルス感染症 9名

#### 病児保育延べ利用人数

アデノウイルス感染症 16名  
ノロウイルス感染症 3名  
溶連菌感染症 3名  
マイコプラズマ肺炎 4名

- ※ 園内でインフルエンザ、手足口病、RSウイルス感染症等が出ていますので、手洗い等で予防していきましょう



# インフルエンザ登園基準早見表



		発症日 (0日目)	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 5日を経過した後			
例 1	発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	解熱後 4日目	登園可能			
		登園停止									
例 2	発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能			
		登園停止									
例 3	発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能		
		登園停止									
例 4	発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能	
		登園停止									
例 5	発症後5日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能
		登園停止									

