



気温もぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。空気の乾燥するこの季節はインフルエンザウィルスやノロ・ロタウィルスの流行も心配されます。

引き続き毎日の健康チェックをしましょう。発熱や咳、下痢などの症状がある場合はご家庭での健康観察と療養をお願いいたします。

## 現在のひまわり状況

- 咳・鼻水の風邪 発熱

## ◆・◆インフルエンザウィルスの流行が心配な季節です◆・◆

### インフルエンザウィルス

- 【感染経路】 飛沫感染 【潜伏期間】 1～2日（長くて7日の場合もある）
- 【症状】 ●発熱（38度以上の場合が多い） ●咳、鼻水 ●全身倦怠感  
●悪寒、頭痛 ●筋肉痛、関節痛  
●腹痛、おう吐、下痢などの胃腸症状が現れることもある
- 【合併症】 肺炎、インフルエンザ脳症 【治療】 抗インフルエンザウィルス薬
- 【予防】 手洗い、マスク着用、予防接種

## インフルエンザウィルスに感染した場合の対応について・・・

- ★園児、ご家族の方がインフルエンザにかかった場合、すぐに園にお知らせ下さい。
- ★インフルエンザにかかっている保護者の方は送迎できません。また、体調の悪い方も送迎できません。ご家族に発熱や咳の症状の方がいる場合は、園児もご家庭で体調に変化がないか、様子を見て下さい。
- ★学級閉鎖などで、学校が休みになったお子さんの保育園への入室はできませんので、ご了承下さい。
- ★インフルエンザにかかった場合の登園停止について、下記の表をご確認下さい。

### インフルエンザ登園停止早見表

※インフルエンザにかかったら、**発症後5日かつ解熱後3日**経過しないと登園できません。

	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 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目
例1	発熱 登園停止	解熱 登園停止	解熱後 1日目 登園停止	解熱後 2日目 登園停止	解熱後 3日目 登園停止	×	○ 登園可能		
例2	発熱 登園停止	発熱 登園停止	解熱 登園停止	解熱後 1日目 登園停止	解熱後 2日目 登園停止	解熱後 3日目 登園停止	○ 登園可能		
例3	発熱 登園停止	発熱 登園停止	発熱 登園停止	解熱 登園停止	解熱後 1日目 登園停止	解熱後 2日目 登園停止	解熱後 3日目 登園停止	○ 登園可能	
例4	発熱 登園停止	発熱 登園停止	発熱 登園停止	発熱 登園停止	解熱 登園停止	解熱後 1日目 登園停止	解熱後 2日目 登園停止	解熱後 3日目 登園停止	○ 登園可能

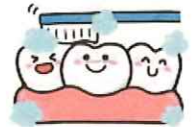
- ★発症日は、病院に行った日ではなく、インフルエンザの症状が始まった日です。
- ★発症日は、0日目です。翌日が発症後1日目となります。
- ★朝に解熱しても、解熱した翌日が解熱後1日目となります。
- ★小学生以上のお子さんは、発症後5日かつ解熱後2日ですが、**保育園・幼稚園は発症後5日かつ解熱後3日**となっていますので間違えないようご注意ください。
- ★インフルエンザ治療薬を朝まで内服している場合は、その日は登園できません。

## ✿・✿ 秋の健康診断を行いました ✿・✿

11月17日に健康診断を行いました。全体的に、皮膚の乾燥や肌荒れのお子さんが多いようです。これから、ますます乾燥する季節になりますので、入浴後や朝登園前のスキンケアで肌荒れを防ぎましょう。

## ✿・✿ 歯科健康診査を行いました ✿・✿

11月22日に歯科健康診査を行いました。  
朝晩の食後に仕上げ磨きを毎日行って、むし歯を予防しましょう。



### ★見逃していませんか？第6臼歯は永久歯です！

乳歯は通常20本。6～8歳頃、Eの歯の奥に第6臼歯という永久歯が生え始めます。これは大事な永久歯ですが、乳歯と間違えられやすく、生えてくると虫歯になりやすい歯です。6番目の歯が生えたら、見逃さずにしっかり仕上げ磨きをしましょう。

### 歯科健診Q&A

#### Q1. むし歯があります がもうすぐ生え変わる ので治療せず様子 みて大丈夫ですか？

→乳児のむし歯は、永久歯の歯並びに影響したり、永久歯の歯の質に影響したりします。乳歯のむし歯も治療が必要ですので、むし歯があるお子さんは早めに歯科受診しましょう。

#### Q2. おやつは時間や量を決めた 方がよいですか？

→歯科健診のアンケートと健診結果より、おやつや食事を、時間や量を決めずに食べているお子さんがむし歯になっていることが多いようです。時間や量を決め、だらだら食べをなくしましょう。スポーツドリンクや乳酸飲料などの飲み物を摂取すると、口の中が酸性になり、むし歯になりやすい状態になってしまいます。水分補給は、糖分のない麦茶や水などがよいでしょう。

#### Q3. 仕上げ磨きはいつ頃から何歳くらいまでですか？

→歯が生えたら始めて習慣にしましょう。（できれば朝晩2回仕上げをしましょう。）小学生になっても、まだ磨き残しがありますので、小学3年生頃までは仕上げ磨きをしましょう。フッ素入りの歯磨き粉をつけて優しく磨きましょう。自分磨き用と仕上げ用の歯ブラシの2本を用意しましょう。