



# 12月 ほけんだより

2024/12  
発行

今年のカレンダーも最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマス・お正月がやってきます。大人はあわただしくなりますが、元気に過ごすために早寝早起きや規則正しい食事と排泄、歯磨きはきちんと続けていきましょう。

## 『インフルエンザについて』

新型コロナウイルスとの同時流行も懸念されているインフルエンザ。今年は発熱のないインフルエンザも出ているそうですね！これからが流行の本番なので体調に留意していきましょう。

### 〈症状〉

- ・突然の高熱

(予防接種をしている場合や型によっては高熱にならず、微熱が続く場合もあります)

- ・頭痛 ・咳 ・のどの痛み ・関節痛 ・鼻水 ・嘔吐 ・倦怠感(ぐったりする) など

### \*解熱剤の使用について

解熱剤の種類によってはインフルエンザ脳炎や脳症を引き起こす可能性のあるものや重症化させるものがあります。使用する場合は医師の指示のもとに行いましょう。

\*必ず病院に連絡を入れてから受診しましょう。

### 〈潜伏期間〉

- ・1~3日 咳やくしゃみによる飛沫感染、
- ・ウイルスがあるところを触ることによる接触感染

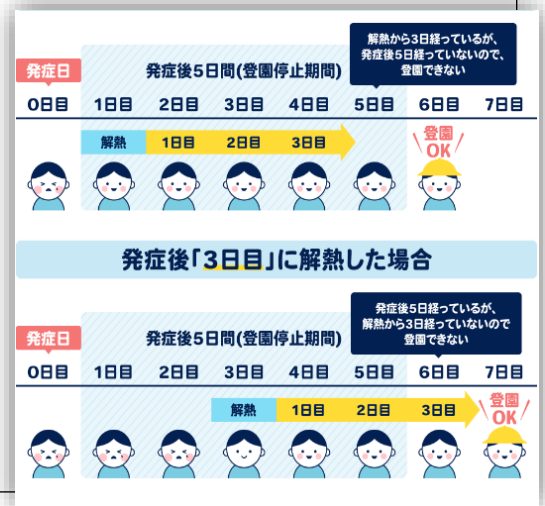
### 〈予防〉

- ・こまめな手洗い ・栄養、休養、水分補給
- ・適切な湿度(60%前後) ・換気 ・予防接種
- ・人混みを避ける
- ・咳エチケット(咳が多い場合は自宅で様子をみましょう)

\*保護者記入の登園届が必要です

\*登園許可が出るまでは自宅で安静に過ごしましょう。

### 〈登園の目安〉



## 年末年始・クリスマス!!

クリスマスや大晦日、お正月など、保育園のある日に比べて、就寝時刻が遅くなることがあるかもしれませんね。けれども、就寝時刻が遅くなっても、翌日はできるだけ保育園の日と同じ時間に起きるように心掛けてほしいと思います。起床時刻がずれていくと、夜になってもなかなか眠くならず、夜型生活に移行してしまうからです。健康そして安全に気をつけて、ご家族との時間を大切に過ごしてくださいね。

### 三鷹市休日・夜間 診療所・薬局

(休日診療：日曜日・祝日・年末年始を指す)

休日や夜間など医療機関がお休みのときの急病に備え、施設内に右記の診療所と薬局を設け急病患者的の初期治療や応急処置等を行っているそうです。

