ほけんだより

令和５年１０月
みどり保育所

今年は早くもインフルエンザの流行が見られます。ここ数年、インフルエンザの流行がなかった為、私たちの免疫力が落ちているといわれています。マスクの着用、うがい、手洗い、手指の消毒などを行い、予防をして元気に過ごしたいですね。

インフルエンザの対応についてお知らせします。

マスクをつけましょう

鼻やのどを潤すことで、感染が予防されます。
くしゃみや咳で、ウイルスが飛び散るのも防ぎます。

人ごみを避けましょう

人がたくさんいる所では、感染を起こしやすくなります。時間帯を変えるなど工夫をしましょう。

規則正しい生活をしましょう

十分な睡眠、規則正しい生活、バランスのとれた食事で、免疫力をアップしましょう。

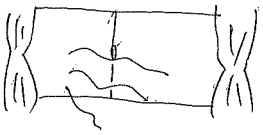
こまめに手洗いをしましょう

石けんでウイルスを洗い流しましょう。その後に消毒液で手指の消毒をしましょう。

一人一人の予防が
インフルエンザ
コロナ感染症 ］の流行
を防ぎます

部屋の加湿、換気をしましょう

空気が乾燥すると、ウイルスに感染しやすい為、湿度は５０～６０％にしましょう。
寒いですが、時々窓を開けて、ウイルスを追い出しましょう



お願い

★ 発熱、咳症状などがみられましたら、主治医と相談し、受診してください。

★ インフルエンザを診断する検査は、発症して間もなくは反応が出ないことがあります。
発症してから１２～２４時間（～４８時間）を目安に検査を受けましょう。
主治医とよく相談してください。

★ お子様のご家族の方が、インフルエンザにかかられた時には、必ず職員までお知らせください。

★ お子様の送迎にあたる方が、インフルエンザにかかられた時には、玄関の外から保育所に電話をし、玄関の外でお待ちください。
職員が対応します。

★ 主治医の登所許可が出たら、「登所届（A）」に記入して提出してください。

インフルエンザの出席停止とは・・・

・「発症」とは「発熱」を目安とします。
・「発症した日」及び「解熱した日」の翌日を一日目、として数えます。
・発症後５日間かつ解熱後３日間は出席停止となります。

		発症日	発症後５日を経過								
		０日目	１日目	２日目	３日目	４日目	５日目	６日目	７日目	８日目	９日目
例１	発症後１日目に解熱した場合	発熱 出席停止	解熱	１日目	２日目	３日目	発症後５日間出席停止	登所 ok!!	※解熱後３日を過ぎていますが、発症後５日間は出席停止となります。		
例２	発症後２日目に解熱した場合	発熱 出席停止		解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!			
例３	発症後３日目に解熱した場合	発熱 出席停止			解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!		
例４	発症後４日目に解熱した場合	発熱 出席停止				解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!	
例５	発症後５日目に解熱した場合	発熱 出席停止					解熱	１日目	２日目	３日目	登所 ok!!
	わたしは ぼくは	月 日	日	日	日	日	日	日	日	日	日