

# ほけんニュース

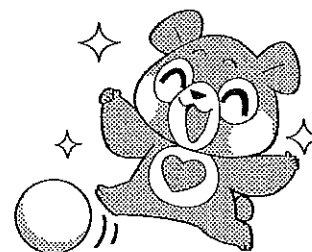
こどものみらい保育園  
電話 048-598-7035

## かぜに負けない体づくりを

早起き早寝

3食を食べる

体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスのよい食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

### 冬の感染症を予防しましょう

寒くて空気の乾燥している季節には、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスによる胃腸炎などが流行します。感染症を予防するには、手洗い、うがいはもちろん、生活リズムをととのえて、病気に負けない体をつくるのが大切です。

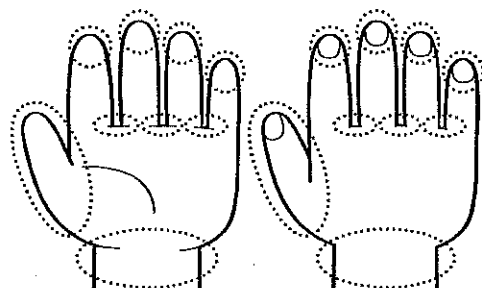


### 感染症予防に大切な手洗いうがい

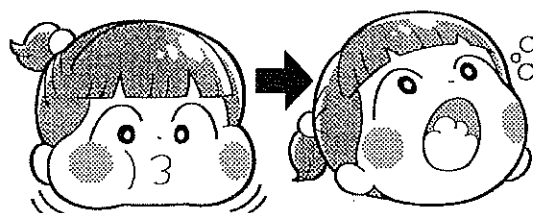
【手洗い】手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

【うがい】外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2~3回繰り返します。

洗い残しの多いところ



ブクブク→ガラガラうがい



### インフルエンザの予防接種について

インフルエンザにはワクチンがあります。13歳未満は2回、13歳以上は1回接種が基本です。感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や発症した後の重症化を予防する効果があります。

予防効果が期待できるのは、接種が終わってから2週後から5か月程度と考えられています。インフルエンザは、1月~2月に流行のピークを迎えるので、その前に予防接種を受けておきましょう。

### インフルエンザ いつから登園していいの？

インフルエンザにかかってしまったら、「発症後5日が経過していること」、「解熱後3日が経過していること」の条件を満たすまでは登園を控えてください。日数を数える時は、発症日は含まず、翌日から発症1日目と数えます。下の表でご確認ください。

例	発症日	発症後5日間(登園停止)					6日目	7日目
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目		
発症後1日目に解熱した時	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可能	
発症後2日目に解熱した時	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能	
発症後3日目に解熱した時	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可能

監修 東京都渋谷区 かずえキッズクリニック 院長 川上一恵先生