



12月 ほけんだより

熊取みどり幼稚園

今年も後わずかになりました。この1年間、元気に過ごすことが出来ましたか？
いよいよ寒さも本番。クリスマスやお正月などを楽しく過ごせるように、
くれぐれもコロナや風邪、インフルエンザなどに気を付けましょう。



注意しよう！『インフルエンザ』

大切なのは予防です。正しい知識を身につけて、この冬を元気に過ごしましょう。

症状

はじめは急な悪寒、高熱（38～40℃）、全身のだるさ、筋肉痛などがあらわれます。
また、腹痛や嘔吐、下痢の症状があらわれる場合もあります。
発症後、数日してから咳や鼻水がひどくなり、気管支炎を起こすこともあります。

家庭でのケア

インフルエンザかなと思ったら、まず病院を受診しましょう。発症から48時間以内に
抗インフルエンザウィルス薬を使用すると、発熱の期間を平均1日短くすることが
出来ます。また、水分補給を心がけ、安静にしましょう。

出席停止期間

発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは出席停止となります。

※発症した日を0日、解熱した日を0日と数えてください。

インフルエンザは、感染力の強いウィルスです。必ず医師の診察を受けてください。

インフルエンザと診断された場合は、必ず幼稚園にお知らせ下さい。

治って登園する際には、『感染症等による登園許可報告書』の提出を忘れずをお願いします。

予防接種

インフルエンザの予防接種は13歳未満の場合は、2回接種します。予防接種を受ける
場合には10～12月を目安にして受けましょう。

感染症対策について



新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「うがい」、
「マスクの着用を含む咳エチケット」です。
感染症を予防するためにも手洗い・うがいをきちんと行うことが大切です。
その他にも、栄養バランスの良い食事や十分な睡眠をとるように心がけましょう。

！ 見直したい手洗い ～ こんなことをしていませんか？ ～



- ✓ 指先だけ水洗い。
- ✓ 水だけで洗う。
- ✓ 洗わない。
- ✓ 洗った後、手を拭かない。
- ✓ 洗った後、服や髪の毛で手を拭く。

正しい手の洗い方

① 流水でよく手をぬらす



② 石けんをしっかりと
泡立てる



③ 手のひら、
手の甲を洗う



④ 指と指の間を洗う



⑤ 親指を反対の手で
つかんで洗う



⑥ こするようにして
指先、爪の間を洗う



⑦ 手首を洗う



⑧ 流水で石けんを流す



！ 手洗いの効果について

30秒以上、2回洗いが
効果的といわれています。

※洗い終わった後は、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かしましょう。