



# 1月のほけんだより

令和4年12月29日  
しんあい保育園

寒い日が続いていますね。寒くなると風邪だけでなく、いろいろな感染症が多くなります。12月下旬には嘔吐・下痢になるお友達が増えてきました。年末年始はご家族で過ごす楽しい時間がいっぱいですが、お休みの間は生活リズムが乱れがちとなります。小さなお子さんに合わせた無理のない計画で病気や怪我のない楽しいお休みをお過ごしください。

## ◆歯科検診終了のお知らせ◆

令和4年12月13日(火)、長尾歯科医院の長尾先生による『令和4年度歯科検診後期』が終了しました。虫歯のある方や虫歯の疑いのある歯については、Cと記入してあります。かかりつけの歯科医を受診し治療を行ってください。乳歯の虫歯でも、放置しておくと咀嚼に障害がでたり、永久歯に影響します。早期発見・早期治療が大事です。今回、歯科検診を受けられなかったお友達は1月になったら、長尾歯科へ検診を受けに行ってください。

### みかん組の保護者へ

来年度(ばなな組)から昼食後フッ素洗口を行います。令和5年1月18日(水)の保育参加の日に、フッ素洗口のお手紙について説明があります。

## 睡眠の効果～規則正しい生活を～

脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内ホルモンがメラトニンと成長ホルモン！これが活発に分泌されるのは、午後10時～午前2時です。この時間帯に睡眠を確保することが大切なので、早寝早起きの習慣をつけましょう。

## インフルエンザ発熱期間と出席開始日の目安

発熱期間	発熱当日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
発熱1日	(+)	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	発症後 5日目	登園可能		
2日間	(+)	(+)	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能		
3日間	(+)	(+)	(+)	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能	
4日間	(+)	(+)	(+)	(+)	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能

### 【インフルエンザの出席停止期間】

「発症後5日間かつ解熱した後3日間を経過するまで」です。(小学生以上は解熱後の必要経過期間は2日です。) 発症した日から数えると最低6日間の出席停止日が必要となります。

その後は、解熱した日によって出席停止日が延期されていきます。(学校保健安全法に準じる)

**\*今年の冬は新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が危惧されているところで、医療の逼迫を回避するため、保育園等にインフルエンザの出席停止の手続きが変更になりました。**

### 【しんあい保育園での対応は以下の通りになります。】

- \*発症したら速やかに保育園に連絡をして下さい。
- \*発症後4日目にお子さんの体調について聞き取りの電話連絡を保育園よりします。(曜日によって連絡が前後する場合があります。ご承知ください。)
- \*出席停止明けの登園時、健康手帳に記載する登園証明書は不要になりますが、登園後、保育園の「登園届」を記入して下さい。
- \*何か不明な点がありましたら、保育園に連絡下さい。

### ◆静岡子ども救急電話相談(#8000番)をご利用ください◆

夜間・休日等に、子どもの急な発熱、怪我等でお困りの時、受診させるべきか迷われている時は、局番なしの#8000番をご利用ください。小児科医師や看護師からアドバイスが受けられます。

(ダイヤル回線の固定電話、IP電話からは電話：054-247-9910におかけください。)