



# 保健だよ



少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。

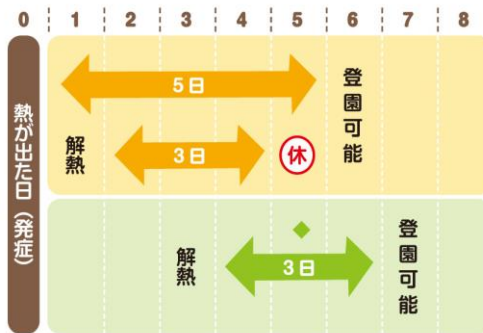
4月からの進級、入学を前にわくわくしている様子が見られます。4月から新たな気持ちでス

## インフルエンザと診断されたら.....

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、①と②の両方を満たしている必要があります。また、登園前に、かかりつけのお医者さんに、登園できるまで回復しているか確認をお願いします。

① 発症した後  
5日経過していること

② 熱が下がってから3日経過していること  
(熱が下がった翌日から数えて3日)



**パターン1 熱がすぐ下がった場合**  
発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

**パターン2 3日後に熱が下がった場合**  
発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

## 白っぽいうんちに 気をつけて

米のとぎ汁のような白い下痢便が出たときは「ロタウイルス感染症」の可能性も。ロタウイルス感染症になると、ひどい下痢のために、水分をとっていても水分不足(脱水)になってしまうことがあります。



### ・・・脱水のサイン・・・

- 元気がなく、あやしても笑わない
- おしっこ量が少ない
- 泣き方が弱い、涙が出ない
- よだれが少ない(口の中が乾ききみ) など

これらのサインが1つでもあったら、すぐ病院へ!



## 熱があるとのお風呂

熱が高くて体がつらいときは、お風呂は控えて、着替えるときに温かいタオルで体をふくだけでOK。一方、熱がそれほど高くなく、本人が入りたいというときは、寝る前に、ぬるめのお風呂にさっと入るか、シャワーを浴びさせるとよいでしょう。

湯冷めしないよう、脱衣所も温めて。

