

# ほけんだより



社会福祉法人ほほえみ福祉会 ほほえみ保育園

令和7年 12月1日

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行シーズンがやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。いつも通りの対策をいつも以上に念入りにしてください。

11月に予定されていた内科健診は、インフルエンザ感染症罹患者が多かったため延期となりご迷惑をおかけしました。

1月7日(水)に変更になりましたのでよろしくお願いいたします。



## 尿検査

12月16日(火)

9時30分まで持参ください

ほし・そら・たいよう組さんが対象になります



## ～インフルエンザにかかった時のお休みについて～

確認になりますが、インフルエンザにかかってしまった場合は、厚生労働省の「感染症の登園基準」により、発症した後、5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでお休みとなります。長い期間お休みとなりますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

| 例                         | 発症日 | 発症後5日間（登園停止期間） |         |         |         |         | 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          |
| 発症後<br>1日目に<br>解熱した<br>場合 |     | 解熱<br>         | 1日目<br> | 2日目<br> | 3日目<br> |         | 登園<br>OK<br> |              |              |
| 発症後<br>2日目に<br>解熱した<br>場合 |     |                | 解熱<br>  | 1日目<br> | 2日目<br> | 3日目<br> | 登園<br>OK<br> |              |              |
| 発症後<br>3日目に<br>解熱した<br>場合 |     |                |         | 解熱<br>  | 1日目<br> | 2日目<br> | 3日目<br>      | 登園<br>OK<br> |              |
| 発症後<br>4日目に<br>解熱した<br>場合 |     |                |         |         | 解熱<br>  | 1日目<br> | 2日目<br>      | 3日目<br>      | 登園<br>OK<br> |

※登園の際には、「保護者記入の登園届」を忘れずに提出してください。

ご家族の中で発症者がいる場合はお知らせください。また、インフルエンザにかかっている方園内への出入りはご遠慮ください。送迎の際はお手数ですが、玄関のインターフォンを押していただきますようご協力お願いいたします。

11月にインフルエンザに罹患した方でインフルエンザワクチンをこれから受ける予定の方はかかりつけ医の先生に接種時期について相談いただくようお願いいたします。

インフルエンザは色んな型がありますので、今後も感染防止に努めて参ります。



### 免疫力チェック!

規則正しい生活は免疫力を高めます。自分の免疫力が高いかチェックしてみましょう。

### 風邪に負けないカラダをつくろう

☐ ストレスを感じている
 ☐ 食欲がない

☐ あまり運動をしない
 ☐ 野菜をあまり食べない

☐ 体温が36.5度以下
 ☐ 寝不足が続いている

☐ 最近あまり笑っていない
 ☐ 風邪を引きやすい

☐ 入浴はシャワーのみ
 ☐ あまり外出したくない

#### 0～2個

普段から健康を意識できていますね。チェックがついた項目を直せるとなお良いでしょう!

#### 3～6個

免疫を保つための生活習慣が乱れてきています。チェックがついた項目を改善しましょう。

#### 7～10個

生活習慣が乱れています。取り組みやすい項目から改善していきましょう。