



# 1月 ほけんだより



平成 29 年 1 月 4 日  
織笠保育園

あけましておめでとうございます

「笑う門には福来る」と言いますが、たくさん笑うとウイルス等と戦ってくれる体の中の「NK細胞」が活性化して、免疫力を高めてくれるそうです。今年も1年、子どもたちがたくさん笑って健康に過ごせますよう、お手伝いしてまいります。どうぞよろしくお願い致します。

クイズ!

## インフルエンザにかかったら…

インフルエンザが流行する季節です。インフルエンザの出席停止期間は**発症後5日間、かつ解熱後3日間**（小学生以上は2日間）です。子どもはまだ体の抵抗力ができあがっていないので、あっという間に感染が広がってしまいます。出席停止期間をしっかり守り、感染予防のご協力お願い致します。

Q. 「発症」とは何を基準にしているのでしょうか？

A. 高熱が出た時が基準になる事が多いです。発熱した日は数えずに（0日目）、翌日から1日目…と数えていきます。



Q. 発症後5日間は出席停止ですが、それに加えて熱が下がってから出席できるようになるまでには何日間必要でしょうか？

A. 3日間です（小学生以上は2日間）。もしも発症してから4日目に熱が下がった場合は下の図のようになります。発症後5日過ぎても、解熱後3日を経過してから出席可能です。

発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	出席可能
発症日0日目	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	発症後6日目	発症後7日目	
出席停止期間								

Q. 発症した翌日に解熱した場合、出席可能日は発症後何日目でしょうか？

A. 6日目です。熱が下がってから3日経過しても、基準となる発症後5日を経過するまでは出席停止期間です。そのため5日間経った後、6日目で出席可能です。



発症	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目		出席可能
発症日0日目	発症後1日目	発症後2日目	発症後3日目	発症後4日目	発症後5日目	
出席停止期間						



感染性胃腸炎が流行する季節

## おなかの調子が悪い時の食べ物は？

### 下痢・嘔吐がひどい時

無理に食べさせようとせず、まずは脱水を起こさないように、水分補給を心掛けましょう。スプーンで少しずつ与え、吐かなくなったら徐々に量を増やします。

### 症状が治まって、普通の食事に戻していく時

まだ胃が弱った状態です。柔らかく、消化の良い食べ物から慣らしていきましょう。米やうどん、豆腐、柔らかく煮た野菜がおすすめです。胃の負担を減らすため、食事1回あたりの量を減らして、小刻みに食べるのもいいでしょう。

