

# ほけんだより



明けましておめでとうございます。本年も引き続きよろしくお願ひ致します。

昔から親しまれているお正月遊びですが、そんなお正月遊びにも色々な意味があるそうです。「凧揚げ」には、「願いを天まで届ける」という意味が込められているとか。思いを凧に乗せて、高く上がれば上がるほど神様に願ひが届くと言われています。また江戸時代には「立春の季に空に向くは養生の一つ」と言われ、凧を上げる事で自然と空を見上げるようになり、それが<健康祈願>につながるという説や<子どもの成長を祈る>などの説もあるそうです。因みに、羽根つきは「悪いものを打ち払う」、福笑いには「笑う門には福来る」など、他のお正月遊びにもそれぞれ意味があります。そんなところにも思いをはせながら、みんなで昔ながらの正月遊びを楽しみたいですね。

年明けは、お正月休み中のリズムを引きずってしまい、生活リズムが崩れやすくなる時期でもあります。早寝早起き、朝食を食べる、湯船につかる、ウチをしっかりとするなど健康的な生活を改めて見直していき、寒さが最も厳しくなるこの時期を家族みんなで元気に乗り切りましょう。

## 感染症情報



インフルエンザ(A型)	3名
マイコプラズマ感染症	1名
新型コロナウイルス感染症	1名



※マイコプラズマ感染症は「肺炎マイコプラズマ」という細菌に感染する事によって起こる呼吸器感染症です。発熱や全身倦怠感(だるさ)、頭痛、痰を伴わない咳等の症状がみられますが、咳は少し遅れて始まり、熱が下がった後も長期にわたって(3~4週間)続くのが特徴です。罹患時は『医師の意見書』の提出が必要になります。

※この寒い季節は、空気が乾燥して肌も乾燥してしまいます。子供の肌は大人に比べると皮脂の分泌が少なく敏感なので、肌荒れや乾燥、痒みが起こりやすい状態です。静電気の起こりやすい化繊の服を避けたり、入浴後は保湿クリームなどでスキンケアをしたりしましょう。また、この時期は夏に比べ水分摂取量が低下する反面、空気の乾燥に伴い肌から抜ける水分量が増える為、便秘がちになる事も多く見られます。意識してしっかり水分を摂るようにしましょう。

※インフルエンザの流行が始まりました。今のところ、A型の報告が多いようです。

インフルエンザと診断された場合は下記の表を参考に自宅での療養をお願いします。

自宅療養中は、感染拡大予防の為、外出は控えて下さい。

※インフルエンザの流行に伴い、学級・学年閉鎖も増えています。感染拡大予防の観点から学級閉鎖になったクラスや学年閉鎖になった学年に在籍している児童を連れての送迎はお控え下さい。ご理解・ご協力、よろしくお願ひ致します。

発熱期間	2日間	3日間	4日間	5日間	6日間
第0日目	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり
第1日目	★解熱	熱あり	熱あり	熱あり	熱あり
第2日目	平熱	★解熱	熱あり	熱あり	熱あり
第3日目	平熱	平熱	★解熱	熱あり	熱あり
第4日目	平熱	平熱	平熱	★解熱	熱あり
第5日目	平熱	平熱	平熱	平熱	★解熱
第6日目	○登園	○登園	平熱	平熱	平熱
第7日目			○登園	平熱	平熱
第8日目				○登園	平熱
第9日目					○登園

\*乳幼児の場合、一旦解熱してもその後再び発熱する事があります。その場合は、再度解熱してからの日数を数えるようにして下さい。

\*発熱した日を0日として数えます。なお解熱した当日は『発熱なし』にはなりません

\*当面の間、インフルエンザに限り『医師の意見書』の提出は不要です。受診の際に、いつから登園が可能か医師と確認して下さい。また、登園停止期間の把握の為、毎日熱の状況を連絡していただきますよう、ご協力お願ひ致します。

令和7年1月1日



目の基保育園