

朝晩は涼しく肌寒い季節になりました。これからの時期は感染症も流行ってくるので、感染対策をしながら過ごしていきたいですね。

衣替えの季節です

10月1日は衣替えです。寒いとつい厚着をしてしまいがちですが、薄着で寒さや外気を感じることで寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が暑くなり温かさがアップします。

○肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。寒い時期は半袖の肌着もおすすめです

○薄着の重ね着で体を温かく

長袖シャツの上に半袖のTシャツやベストを着せ、外に出る時はトレーナーやセーターを重ね着すると暖かく調節しやすいです。

○靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい時期です。靴を履くときは、くるぶしを覆う長さの靴下を履くといいですね。

正しい手洗いしてますか？

感染症が流行る季節がやってきます。正しい手洗いの仕方を身に付けて感染症対策を行いましょう。



インフルエンザかも？と思ったら……

秋から冬にかけて感染症が流行る季節になります。高熱などの症状が出たら早めの受診をお願いします。また、予防接種や手洗いなどで感染予防をしていきたいですね。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることもあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発熱			解熱	1日目	2日目	3日目		