



令和5年11月30日(木)

年末年始は、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん！お休みの間は生活習慣が乱れがちとなりますが、睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない、楽しい年末年始をお過ごしください。



本格的な冬が到来し、感染性胃腸炎の流行する季節になりました。便は健康のバロメーターと言われており、便の状態で体の調子が分かることもあります。

子どもは大人と比べ胃腸が未熟なため、ちょっとしたことでよく下痢になります。1日に何度も下痢便が出たり、下痢が何日も続く場合は早めに病院受診をしていただくようお願いします。

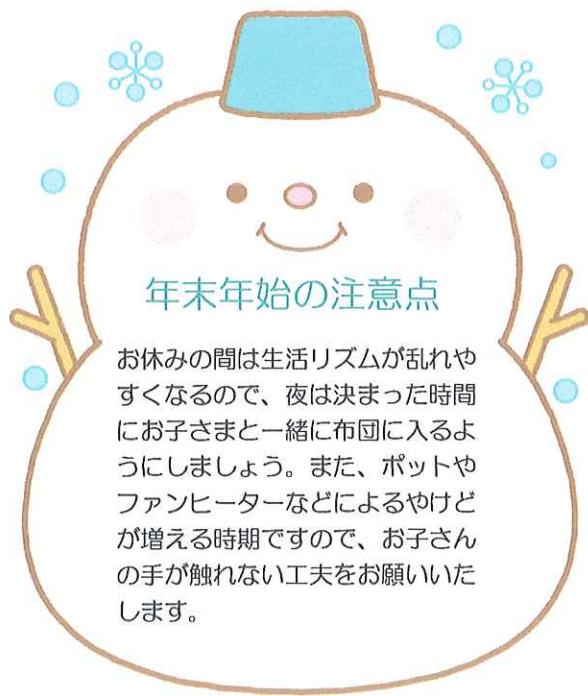
また、厚生労働省のガイドラインによると、胃腸炎の際の登園のめやすとして、『おう吐、下痢の症状が治まり、普段の食事がとれること』と記載されています。このガイドラインをもとに、

① 便が下痢の状態である（24時間で下痢が1回以上出る）

② おう吐や下痢のため、食事の形態をいつもより柔らかくしたり、内容を変えている

お子さんが上記2点のような状態の場合はご家庭での療養をお願いします。

また、園では下痢便が2回出た場合や、強い腹痛を訴える、元気がなくぐったりしている、機嫌が悪いなどお子さんの症状に合わせて連絡をさせていただきます。感染拡大防止や急な症状の悪化防止のため、ご協力をお願いします。



年末年始の注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さまと一緒に布団に入るようにないましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増える時期ですので、お子さんの手が触れない工夫をお願いいたします。



	インフルエンザ	かぜ
感染力	強い	強くない
初期症状	強い寒気、頭痛、悪寒	くしゃみ、鼻水、喉の痛み
発熱	急性（39~40°C）	徐々に上がる（37.5°C）
筋肉痛	全身（腰、関節、筋肉など）	軽い
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	軽い
目の充血	しばしばある	あまりない
経過	やや長引く	短期間で治ることが多い
免疫	3~4カ月	短期間