

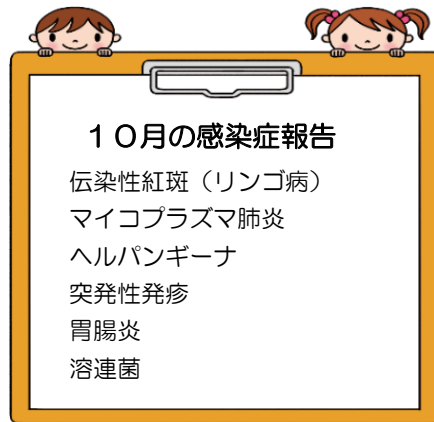


11 月ほけんだより

令和7年度 安中ひかりこども園



今年は残暑が厳しかったですが、秋の深まりを感じるようになってきましたね。この時期は寒暖の差が激しく、体調を崩しやすくなります。規則正しい生活、うがい、手洗いで風邪に負けずに元気に過ごしましょう。



10月の感染症報告

伝染性紅斑（リンゴ病）
マイコプラズマ肺炎
ヘルパンギーナ
突発性発疹
胃腸炎
溶連菌

マイコプラズマ肺炎について

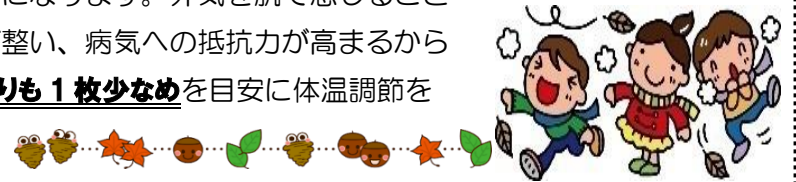
こども園でマイコプラズマ肺炎が出ています。マイコプラズマ肺炎は呼吸器感染症で、特徴は発熱、頭痛など風邪症状の後に、数週間続く乾いた咳です。潜伏期間は2～3週間ほどで、飛沫感染や接触感染で広がります。手洗いやうがい、咳エチケット、換気といった基本的な衛生対策が重要です。

＜登園の目安＞発熱や激しい咳が治まっていること。医師に確認し、保護者が記入するBの登園証明をお願いします。



寒くなるこれからの生活習慣として薄着の習慣を・・・

温度差の激しいこの時期。丈夫な体づくりをするための出発点になります。本格的な寒さを迎えるこの時期に薄着の習慣をつけておけば、かぜをひきにくい体になります。外気を肌で感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まるからです。**大人よりも1枚少なめ**を目安に体温調節をしましょう。



インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の出席停止期間について

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかったら、医師にいつから登園できるかを確認し、園にご連絡ください。登園する場合の医師の証明書は不要ですが、出席停止期間がありますので、下記を参考にしてください。

＜インフルエンザの出席停止の考え方＞

発症した後5日を経過し、かつ熱が下がってから3日経過していること

＜新型コロナウイルス感染症の出席停止の考え方＞

発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日経過していること

曜日例	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	
発症からの考え方（両方）	発症した日は0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園可			発症後5日経過後に登園
発熱が続いた場合（インフルエンザ）	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱した日は0日目	1日目	2日目	3日目	登園可	熱が下がって3日経過後に登園
症状が続いた場合（新型コロナウイルス）	発熱	発熱	発熱	発熱咳	微熱咳	症状軽快した日は0日目	1日目	登園可		熱や咳が軽快して1日経過後に登園