

保健だより

2025年 12月
認定こども園大津保育園 46 - 5811

インフルエンザに強い体は日々の生活習慣から作られます。腸、睡眠、栄養、湿度、保湿、どれも今日から始められることばかり。早速始めてみましょう。

1, 腸を整える。

腸には体の免疫細胞の7割が集まっています。発酵食品（ヨーグルト、納豆、味噌など）を毎日摂ることで、ウイルスを排除する

2, 睡眠をしっかり取る。

睡眠不足は免疫を守る働きを弱めます。夜はしっかり休んで免疫力を整えましょう。

3, ビタミンDを意識して摂る。

日光を浴びることで体内で作られるビタミンDは、ウイルス撃退に欠かせません。魚（鮭、サンマ）やキノコからでも摂取できます。

4, 室内の湿度を50～60%に保つ。

乾燥した室内ではウイルスが活発になります。また、喉の粘膜も傷つきやすくなります。加湿器や濡れタオルで湿度を保ちましょう。うがいやマスクで鼻と喉の潤いを守ることも大切です。

インフルエンザにかかったら

インフルエンザにかかったら必ず園の方へ連絡してください。

保育園の出席停止期間

発症日から6日間、かつ解熱した日から4日経過してから登園できます。

	発熱期間	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	発症後 8日目	発症後 9日目
1日								OK!			
2日								OK!			
3日									OK!		
4日										OK!	
5日											OK!

毎朝の体温測定について

朝、登園前の体温測定は非接触体温計ではなく、脇下体温計での測定をお願いします。

正しい体温の測り方

- ・体温計を下から少し押し上げるようにして、しっかりしめる。
- ・脇下の中央のくぼみに体温計の先端があたる様にする。
- ・測定中は、保護者がしっかりと介助してあげてください。

冬の子どもの衣服

子どもは、大人より体温が高く、体温調節が未熟な為着せすぎると急激に体温が上昇することがあります。大人の枚数より1枚少なく着せてあげるようにしましょう。