

# ほけんだより

令和6年  
3月



寒暖差の激しい気候に体調をくずしていないでしょうか。  
一年間、大きなけがや病気もなく過ごす事が出来ましたか？規則正しい生活が送れましたか？  
感染症をよせつけない健康な体を作るには、毎日の生活リズムを整えることが大切です。  
家族で1年間を振り返ってみるのも良いですね。



## 1年間健康に過ごせましたか？

- 夜はやく寝た
- 朝はやく起きた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 朝うんちをした
- 食後はみがきをした
- 仕上げみがきをしてもらった
- 手洗い・うがいをした
- 好き嫌いしないでなんでも食べた
- 外でたくさん遊んだ
- 友達と仲良く遊んだ

**全部チェックできたかな？**

2月の感染症  
インフルエンザ・・・14名  
コロナウイルス感染症・・・4名

発熱して12～24時間経過後に  
検査が受けられるようです。発熱したら感染症の可能性があるので、かかりつけ医に相談、受診をしてください。

5歳児は麻疹・風疹(MR)の  
第Ⅱ期接種期間の最終月です。  
体調の良い時、小学校入学までに受けましょう。



## インフルエンザ登園基準表

例	発症日	発症後5日間(出席停止期間)					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合									
発症後2日目に解熱した場合									
発症後3日目に解熱した場合									
発症後4日目に解熱した場合									

### インフルエンザの登園基準

発熱した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで

### コロナウイルス感染症の登園基準

発症した後5日を経過し、かつ症状回復後1日経過するまで