

ほけんだより 12月号

兵庫教育大学附属幼稚園 保健室



今年も残りわずかとなり、何かと慌ただしくお過ごしのことと思います。寒さが厳しくなる中、体調を崩しやすい季節ですので、手洗いやうがい、十分な睡眠など、日常生活の中でできる予防を心がけましょう。

また、年末年始は生活リズムが

乱れがちになるの

で、バランスの良い食事や適度な運動も大切です。どうか1年の締めくくりを元気に過ごせま



12月の保健行事

発育測定

2日(月) 5歳児

3日(火) 4歳児

4日(水) 3歳児

インフルエンザ・新型コロナの出席停止期間について

出席停止期間は、受診した日ではなく、症状が出始めた日を0日として、その翌日を第1日目として算定します。

インフルエンザにかかった場合は、「発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで」

新型コロナにかかった場合は、「発症した後5日を経過し、かつ、症状が軽快した後1日を経過するまで」です。

再登園の朝に、formsの登校園報告書で報告をお願いします。

インフルエンザの場合	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例) 発症後1日目に解熱の場合	発熱	解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	自宅待機	登園可能	
(例) 発症後3日目に解熱の場合	発熱			解熱	解熱後1日目	解熱後2日目	解熱後3日目	登園可能

新型コロナの場合	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
(例) 発症後3日目に症状が軽快した場合	有症状			症状軽快	症状軽快後1日目	自宅待機	登園可能	
(例) 発症後5日目に症状が軽快した場合	有症状					症状軽快	症状軽快後1日目	登園可能

室内の乾燥対策について

- ぬらしたタオルをかける
- 床や窓を水拭きする
- お湯を張った洗面器を置く
- 霧吹きで水分を散布する
- 観葉植物を置く

空気が乾燥(湿度が低い)すると、脱水症状、のどや皮膚のトラブルを引き起こしたり、ウイルスが活発になったりします。逆に湿度が高くとカビやダニ繁殖の原因にもなります。

部屋の湿度は40~60%程度を保ち、あとは水分補給に努めましょう。



まずくをつけるのは こんなとき



せきやくしゃみがでるとき



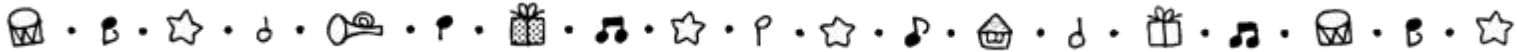
ちかくにかぜのひとがいるとき



ひとごみにいくとき



くうきがかんそうしているとき



ふゆをげんきにすごそう！

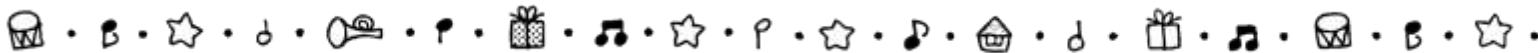


おさんぽでもOK、からだをうごかさう。
からだをうごかさずと、きもちいいよ。



てあらいで、ういるすをつけないようにしよう。

さむさにまけずに、はやおきしよう。



◆ 4歳児さんに視力検査・聴力検査をしました ◆

視力検査は、ランドルト環という記号を使って検査します。

視力検査では、A (1.0) 以上の視力があるかどうかを調べます。

「からだのきろく」には、アルファベットで記録していますが、以下の意味です。

「からだのきろく」は、12月発育測定後に返却しますので、ご確認をお願いします。

A…1.0以上 B…0.7~0.9 C…0.3~0.6 D…0.3未満



ランドルト環



眼鏡をかけているお子さまは、矯正視力（眼鏡をかけた時の視力）のみ検査しました。

聴力検査は、オーディオメーターという器械を使って検査をします。低い音が聞き取りにくい幼児もいましたが、直ちに難聴というわけではありません。聴こえにくかった幼児は、再度環境を変えて検査を実施したいと思います。