



第103号 2024.10 発行



社会医療法人 豊生会

すこやか通信

東雁来すこやかこどもデイサービスセンターより毎月情報を発信します！



今年も残り2ヶ月程ですね。気温が下がり空気が乾燥してくると、感染症が流行りやすくなります。うがい、手洗い、栄養バランスのとれた食事、十分な換気と睡眠で、ウイルスを寄せ付けない生活を心がけましょう。

インフルエンザ対策は お早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために



たっぷりの睡眠も大切！



① 予防接種を受けるようにする

④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する

② 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする

⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ

③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとる

⑥ 人混みを避ける

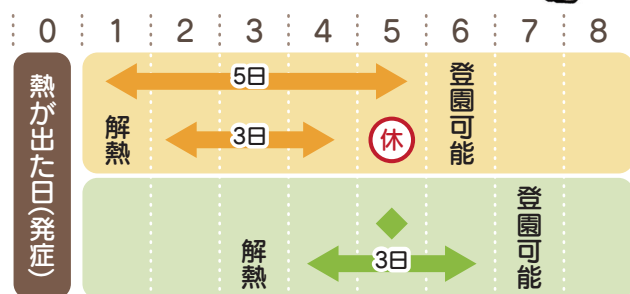


インフルエンザと 診断されたら

インフルエンザは、症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園再開には、1と2の両方を満たしていることが必要です。

① 発症した後5日経過していること

② 熱が下がってから3日経過していること
(熱が下がった翌日から数えて3日)



パターン1 ▶ 熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまで休みましょう。

パターン2 ▶ 3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。

ある日の保育室

この季節が来ましたね。お菓子をくれな
きゃいたずらするぞ!!



(札幌市病児保育事業)東雁来すこやかこどもデイサービスのご予約・ご利用は下記までお問い合わせを！

☎ 011-790-2030

(電話での対応は平日午前8時～17時 土曜午後12時までとなっております)

対象のお子さん 生後5か月から小学校6年生まで。 利用定員 4名

ご利用必要書類 児童登録票・利用連絡書・利用申込書(札幌市HPよりダウンロード可能) <http://www.houseikai.or.jp/sukoyaka/sukoyakakodomo.html>