



# ほけんだより 2023年 3月



春の訪れが楽しみな時期となりました。環境の変化や、気温や気圧の差がある時期ですので、体調にも変化があらわれます。体調には気を付けてお過ごしください。

千代田区子ども支援課 看護師 徳永りべか

## 今日の体調はいかがですか？

機嫌はいかがですか？

お熱は出ていませんか？

顔色はいかがですか？

咳は出ていませんか？

だるそうな様子がありますか？

鼻水は出ていませんか？

下痢はしていませんか？

症状がありましたら、**受診**をしましょう。

具合が良くない時は、おうちでゆっくり休みましょう

子どもは元気にみえますが、保育園では、日々緊張して過ごしています。

具合がわるい時は、  
慣れたおうちでゆっくりと過ごし、体を休めましょう。



## 現在、保育園で流行している主な感染症

### インフルエンザ

インフルエンザウイルス感染症の報告数が  
続いています。

新型コロナウイルス感染症と似ている症状が  
あるため、症状がありましたら**必ず受診**をしま  
しょう。

※**登園基準**がありますのでご確認ください。

### 感染性胃腸炎

「**おなかの風邪**」と言われることがあり、他の  
方にも感染する可能性があります。

おう吐・下痢などの症状がありましたら、早め  
に**受診**をしましょう。

普通に食事ができ、下痢やおう吐症状が良く  
なるまで**自宅で過ごし、体を休めましょ**う。

**症状がありましたら早めに受診**しましょう。



### ～インフルエンザのこと～

インフルエンザは、普通の風邪よりも症状が重くなることもあり、  
また 0、1、2 歳児が罹ると肺炎や脳炎を引き起こす可能性がありますので注意が必要です。  
予防接種も効果があると言われていています。かかりつけ医師と相談してください。



## 花粉の季節になりました

### 花粉症に気を付けよう

#### ——生活に工夫をしよう——

- ①天気をチェック
- ②洗濯物に注意
- ③服装に注意
- ④手洗い・うがいで花粉を洗い流す
- ⑤目や顔を洗う

### 風邪と間違えないように！

#### ——風邪の場合——

- 熱が出る
  - のどが痛い
  - せきが出てきた
- など、似ている症状があるため、気を  
付けましょう。

## 咳・くしゃみエチケットをしよう



◎ティッシュ・ハンカチ  
で口や鼻を覆う



◎うわぎの袖(そで)や  
内側で覆う