



# ほけんだより 12月号

こども園めばえ



年末年始は今まで身につけてきた生活習慣が乱れがちです。元気に過ごすために、早寝早起きや規則正しい食事を心がけましょう。

## こども園めばえ 体調不良時の登園の目安について

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

### 目安を守って、元気に登園しよう

#### 熱

- ・ 37.5度を超える熱が下がり、解熱してから24時間経っている。
- ・ 機嫌がいい、食欲がある

#### 嘔吐

- ・ 食べたり飲んだりしても吐かない。
- ・ 嘔吐をしなくなり、24時間経っている。
- ・ 通常の食事が食べられる。

#### 下痢・軟便

- ・ 通常の食事を食べても下痢・軟便が出ない。
- ・ 普通便が確認できた。
- ・ 通常の食事が食べられる。

★園で発熱し降園した場合は、解熱しても24時間は家庭での様子見をお願いします。（例：11時に園で発熱降園⇒翌日朝、解熱していても家庭で様子見）

※家庭内に感染症と診断された方がいる場合も連絡をお願いします。



## 薬の服用について

病院から処方されたお薬は、指示がない限り体調がよくなっても処方された日数分、全て飲み切りましょう。また、残った薬を後日、体調が悪いときに服用することは控え、病院を受診して改めて処方をしてもらってください。

前回と同じ症状だから・・・と残薬を服用すると、かえって悪化してしまったり、長引いたりすることもあります。



## 解熱剤、正しく使って

風邪で高い熱が出ると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。

### どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできない時に飲ませましょう。

ただ単に熱あるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要な時につかきましょう。



### 熱が下がれば大丈夫？

24

効果が切れたらまた、熱が上がります。解熱の判断は24時間以上、熱が出ない時です。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた上がることがほとんどです。引き続き様子を見て静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げても無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

