



朝晩は涼しくなり、さわやかな季節になりました。しっかり食べて、たくさん体を動かして、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけて、体調に気を付けながら思い切り秋を楽しみましょう。



10月23日(金)はお弁当の日です。
利用される方は、ご家庭より**お弁当を用意**して来て下さい。よろしくお願いします。

10月10日は「目の愛護デー」

テレビやゲーム、スマホやタブレットなど、子ども達が体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりがちです。秋は外遊びが楽しめる良い季節。子ども達の目のために、『テレビやスマホはお休みの日』を設けてはどうでしょうか。

●色々な物を見せよう！

色々な距離の物を見ることが、見る力を育てます。遠くを見る時は目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」というてもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声を掛けてあげましょう。



1回
2h

連続スマホ
15分まで



連続テレビ
30分まで

●家族でルールを決めよう！

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！

例年より早い流行！インフルエンザかも？と思ったら・・・

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がない時は、普通の風邪ではなくインフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子ども達の間で流行しやすいため、登園・登校ができない期間(出席停止期間)と、登園・登校を再開できる目安が決められています。

①受診しましょう

39℃を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには「いつからどんな症状が出たか」「身近に同じ症状の人がいないか」なども詳しく伝えましょう。

②しっかり治しましょう

インフルエンザの薬はウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
		解熱	1日目	2日目	3日目		

一旦熱が下がってもまた上がることもあるため、1日は様子を見ます。

翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	

発症からの日数と、解熱からの日数が揃わない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

※表は幼児の場合です。
小学生以上の場合は、**解熱後2日、発症から5日経過**が登校再開です。

●登園・登校再開の目安が決まっています●

インフルエンザに罹ったら、登園・登校の目安は

- ・熱が出て(発症)から5日経っている。
- ・幼児は熱が下がって(解熱)から3日、小学生以上では2日経っている。

※この両方を満たしていることが必要です。診断がついて翌日に熱が下がっても「発症から5日」の目安を満たすまでは登園・登校は再開できません。

