



発行者：すずらん保育所
発行日：令和5年10月31日
担当者：看護師 坂本

尿検査のお願い！

11月15日(水)、16日(木)

の2日間で尿検査を実施します！

目的：腎臓疾患と糖尿病を早期発見する為の検査

注意：尿をとる前日は、ジュース類は控えましょう
朝起きて1番尿を採りましょう。

※尿パックを使用する場合は、お子さんが起きて
すぐに装着するか、起床直前の寝ている時に
装着すると良いです。

後日、尿検査の結果をお知らせします。
検査結果で陽性の場合は、もう一度採尿し
より精密な検査を行います。



*予備日: 21日(火)



鼻水が長引くのは 病気のサイン!?

鼻は呼吸や病気の予防に
役割を果たす大切な気管。
気になる症状があったら、
耳鼻科を受診しましょう！



かぜをひいていないのに、
しょっちゅう鼻が詰まった
り、鼻水が出たりしている



→アレルギー性鼻炎や副鼻
腔炎などの疑い

鼻詰まりがあり、
しきりに耳を触る



→急性中耳炎の疑い

いつも目やにや
鼻水が出ている



→鼻涙管閉そくや結膜炎の
疑い

窓を開けて、ウイルスを追い出しましょう！

最近のエアコンや空気清浄機には、ウイルスを抑制したり、除去したりする効果
をうたったものもありますが、ウイルスを確実に追い出すためには、窓を開けて
換気しましょう。

① 対角線上の窓を開ける

空気の入りと出口を作るために、対角線上の窓を開けます。

② 家全体で考える

部屋に窓が1つしかない場合は、ドアを開けて、その先にある窓から空気を通るようにしましょう。

サーキュレーターは、空気を送り出したいほうに向けて
回します。



どうする エアコンを使っているときの換気



エアコンを使っている部屋の換気は、冬は冷たい外気が入って室温が変わるので、積極的にやり
たくないものです。室温が急に変わないように、他の部屋を通した2段階換気がオススメです。



① 離れた部屋の窓を開ける

② エアコンのついている部屋のドアを少し開けておく

③ エアコンのついている部屋の窓を少し開ける



インフルエンザ"が"はやっています！

インフルエンザに感染すると、高熱、咳や鼻水、のどの痛み、全身痛などのつらい全身症状を伴います。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら必ず受診するようにしましょう。



医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。
ただし、一般的には**発熱後8時間以上経っていないと、検査をしても正確な結果がでない**のでご注意ください！

症状

突然の高熱
(38℃以上)

頭痛

おう吐

のどの痛み

鼻水

激しいせき

関節痛
筋肉痛

予防のために

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること(13歳未満)

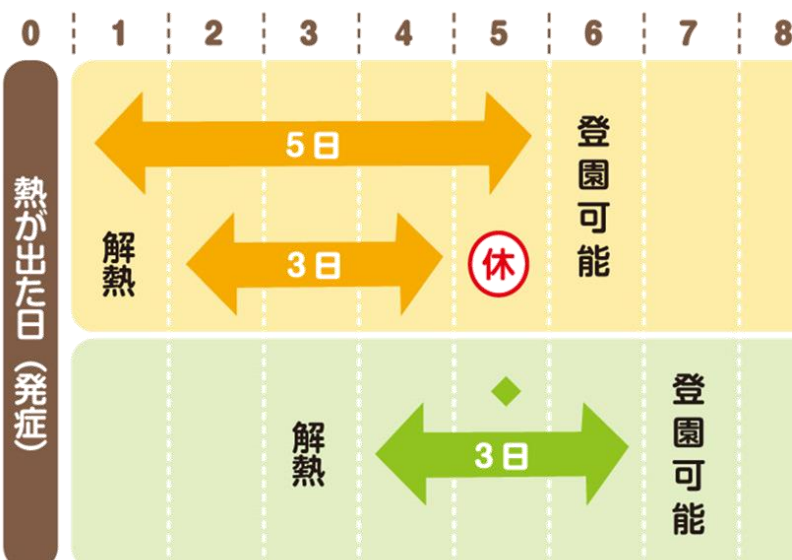
インフルエンザと診断されたら…

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。登園を再開する為には、① ②の条件を満たしていることが必要です。

- ① 発症した後5日**
② 解熱した後3日 を経過していること



登園前に、医師に登園できるかどうかの確認を行い、登園許可書を記載してもらい登園しましょう。



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日経過するまでお休みしましょう。

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。