



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番尿を探りましょう。

※ 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、
しおちゅう鼻が詰まりたり、
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



→鼻涙管閉塞や結膜炎の
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

空気の入り口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が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。室温が急に変わらないように、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

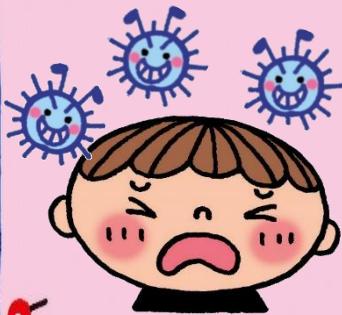
② エアコンのついている部屋のドアを少し開けておく

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。力せ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ないのでご注意を！



予防のためには

- 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、①②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 热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日後に热が下がった場合

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。