



令和4年10月31日
 社会福祉法人たつみ会
 認定こども園聖ヶ丘保育園
 こども未来学舎

夏が過ぎて一気に涼しくなり、朝晩寒く感じる日が増えてきました。1日の寒暖差が大きいと風邪をひきやすくなります。これからの冬本番に向けて丈夫な身体作りを心がけましょう。

予防接種を受けましょう

インフルエンザ流行の時期がやってきます！！今年は新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されています。予防接種を受け、しっかり予防しましょう。

- 流行時期…12月頃から流行しだします。
- 予防接種の効果…接種後2週間～半年持続します。
- 接種方法…子どもは2回接種が必要です。

1回目の接種の後2～4週間後に2回目を接種します。

※卵アレルギーがある子どもは主治医にご相談ください

予防接種を受けたからと言って必ず発病を防げるものではありませんが、**重症化や合併症を起こすリスクを減らす**ことが出来ます。



栄養をとってかぜを吹き飛ばそう

かぜの初期に ネギみそ湯

みじん切りにしたネギと、小さじ1、2杯程度のみそをカップに入れ、熱湯を注いで完成。殺菌効果があります。

吐き気止めには ショウガ汁

おかゆやみそ汁にショウガ汁を数滴たらして。吐き気を抑えるのに効果的です。

体の調子を整える 野菜類

野菜にはかぜを予防するビタミンがいっぱい！積極的にとりましょう。

ビタミンC

不足するとかぜをひきやすい
キャベツ、ハクサイ、ダイコンなど



ビタミンA、カロテン

粘膜を強くする
ホウレンソウ、ニンジン、ニラなど



●インフルエンザ登園停止期間解説表●

●インフルエンザと診断された場合
『発症（発熱）後5日』かつ『解熱後3日』が経過するまで登園は出来ません。

発症日	発症後1日目	発症後2日目	発症後3～4日目	発症後5日目	発症後6日目	
発症	発熱	解熱	解熱後1日目 解熱後2日目	登園不可	登園可能	
発症日	発症後1～3日目		発症後4日目	発症後5～7日目	発症後8日目	
発症	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後1日目 解熱後2日目 解熱後3日目	登園可能

※登園時には、医師の意見書が必要になります。インフルエンザと診断された場合は園にお知らせください。