



ほけんだより

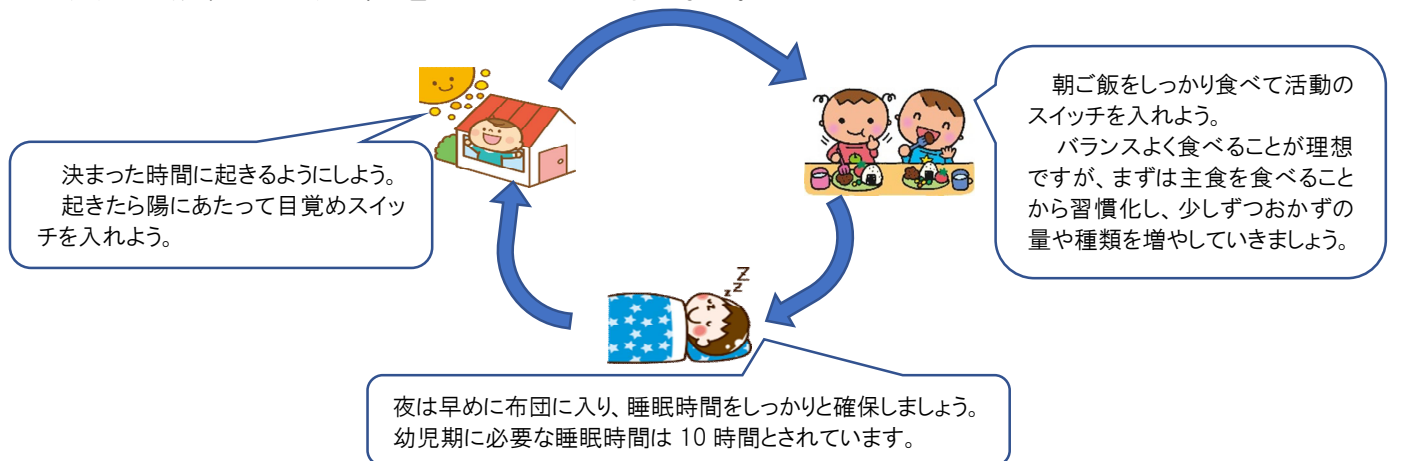
令和8年9月11日
出雲市立大社幼稚園
保健室 山崎夕子

長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。子どもたちの元気な姿を見て、充実した休みを過ごしたことが伝わってきました。子どもたちが大きなケガや事故に遭うことなく過ごしたことが何よりです。

久しぶりの幼稚園での生活を楽しみにしていた子、もう少しゆっくり過ごしたかった子、いろいろだと思いますが、行事の多い2学期を楽しく、元気に過ごしていけるよう、まずは生活リズムに気をつけて過ごすようにしましょう。元気に過ごしているように見えても、久しぶりの幼稚園生活は意外と疲れます。しっかりとご飯を食べ、睡眠をとって、疲れが残らないように過ごしましょう。また、出雲市内では新型コロナウイルス感染症の報告数も増え、インフルエンザも報告が出ています。感染症予防もしっかりと行い、体調管理に努めましょう。

幼稚園生活のリズムに戻っていますか？

休みが続くと、日にちや曜日の感覚がずれて、生活リズムが崩れやすくなります。まずは決まった時間に起きる、決まった時間に寝る、を続けていき、生活リズムを整えていきましょう。また、朝ご飯を食べて体にスイッチを入れ、1日を元気に過ごせるようにしましょう。



感染症対策について



手洗い、うがいを忘れずに！！

出雲市内でも新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの報告数が増えています。「手洗い」「うがい」といった基本的な感染症予防をご家庭でもしっかりと行うようにしましょう。

新型コロナウイルス感染症やインフルエンザに罹った場合は、出席停止となります。停止期間が以下のように決められているため、診断された時は幼稚園にも報告をしてください。欠席期間は、医療機関でも確認してください。

	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目
新型コロナ ウィルス感染症	発熱 (発症日)	解熱			症状軽快	登園可	
	発症から5日を経過し症状軽快後24時間経過するまで						
インフルエンザ	発熱 (発症日)	解熱					登園可
	発症から5日を経過し、かつ解熱後3日が経過するまで						