



# ほけんだより 12月号



令和7年12月5日  
認定こども園  
桜保育園

シングルベルが鳴り響いてくるこの季節。子どもたちは、寒さに負けず元気に過ごしています。

インフルエンザやノロウイルス等の感染症が流行する時期となりました。生活発表会やクリスマスなどの楽しみがいっぱいの12月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。規則正しい生活で身体を守り、手洗い・うがい・咳工チケットの徹底、予防接種などで感染症を防ぎましょう。

★ 園で流行している病気を、事務所前の掲示板にクラスごとに記入してありますので、ご覧ください。

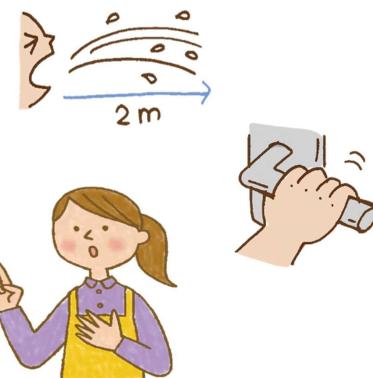
## 知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎等の感染症が流行しやすい季節です。重症化しない様に体調不良があったら早めに静養し、早期の回復をめざしましょう。

### ウイルス、どうやってうつる？



風邪のウイルスは感染している人の咳やくしゃみ、会話の際のしぶきと共に飛び散ります。唾液や鼻水の中にも多く存在します。しぶきを吸い込んだり、ウイルスの付いた手を介して、目や鼻、口からウイルスが体内に入り感染します。



### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクは下がります。手洗いは、しっかり泡立てて、流水で指の間、指先までしっかり洗いましょう。

### インフルエンザ



- 突然の38°C以上の高熱（数日続くことあり）
- 食欲がなくなる
- 関節痛、筋肉痛がでることも
- 元気がない
- 機嫌が悪い



### ノロウイルス感染症

- 激しい嘔吐、下痢がみられる  
数日続くことがあるが、1~3日で回復
- 脱水症状を起こすことあり  
油断禁物

## 熱がある時のホームケアのポイント

### ①手足を触ってふとんを調節

熱があるのに手足が冷たい時は、熱がまだ上がりきっていないサインです。寒気を感じやすいので、ふとんをしっかりとかけて温めましょう。

手足がポカポカしている時はふとんを減らし、汗をかかせないようにしましょう。



### ②汗をかかせず、汗を取り除く



汗をかくと体から水分が出ていくため、脱水の原因になります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高めの時は温かいタオルで拭いてあげましょう。

### ③おでこは必ずしも冷やさなくてOK

熱がある時におでこを冷やすと気持ち良いですが、熱を下げる効果はそれほどありません。冷感シートや濡らしたタオルをする時、乳児は動いて窒息の危険がありますので、目を離さないようにしましょう。

熱を下げるときは首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管のあるところを冷やすと効果的です。



### 熱が下がれば大丈夫？

解熱剤の効果が切れた  
ら、また熱が上がります。

24時間以上熱が出なけれ  
ば解熱の判断となります。



### 解熱剤、正しく使って

#### 解熱剤が必要な時は？

あくまでも医師の判断が必要です。  
主治医から処方されたものを、使用方法をよく聞きながら使用しましょう。



解熱剤の効果で熱が下がる  
のは5~6時間ほどで、効果が  
切れたたらまた熱が上がることがほとんどです。  
解熱剤で熱を下げて無理を  
すると、かえって病気が長引  
く恐れがあります。

24