



12月 ほけんだより

保育こども園課
令和7年12月

今年も残りわずかとなりました。年末年始は楽しいことがたくさんあり、夜更かししたくなってしまうかもしれませんが、早寝・早起きを心がけましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう！

すでにインフルエンザは流行中ですが、RSウイルス感染症やウイルス性胃腸炎など、冬の感染症も流行しやすい時期になりました。

小さな子どもほど感染症にかかるとう進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあるときは、早めに対応したほうが早く回復するため、無理せず、ゆっくり過ごすことをお勧めします。

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

症状が治まったかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも、ゆっくりすることをお勧めします

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられている時に無理をすると、ぶり返すことがあります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- ☐ 目やにがいつもよりひどい
- ☐ 皮膚にポツポツがある
- ☐ 元気がない、きげんが悪い
- ☐ 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。





せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、ゆっくり過ごし、せきエチケットを守りましょう。

日中は

せきエチケットを守る



可能なら、マスクをつける

せきのしぶきが広がらないよう
マスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんには
マスクをつけないで。



マスクをしていない時は
肘で口を覆う

せきが出たとき手で押さえると、
手を介してしぶきが広がります。
とっさのときはひじで押さえます。

夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなる
ときは、背中の下に
クッションなどを当
てて少し上半身を起
こしてあげましょう。
せきがやわらぎます。
寝室を加湿するのも
効果があります。

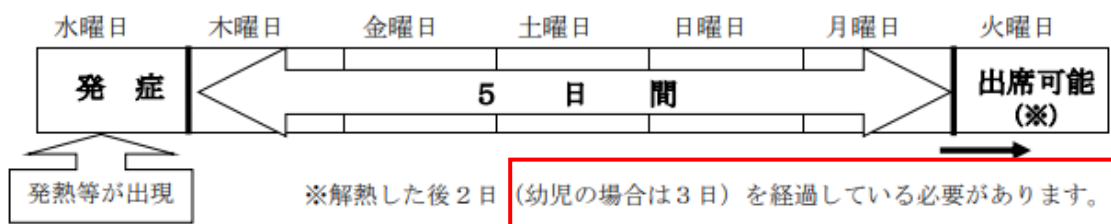
インフルエンザが流行しています！！

今シーズンは流行入りが早く、すでに「警報」レベルに達しています。

今シーズンの予防接種は、満1歳～就学前の幼児を対象に、2,000円の費用助成があります。
まだ受けていない方は接種の検討をお願いします。

※インフルエンザは出席停止期間が定められています

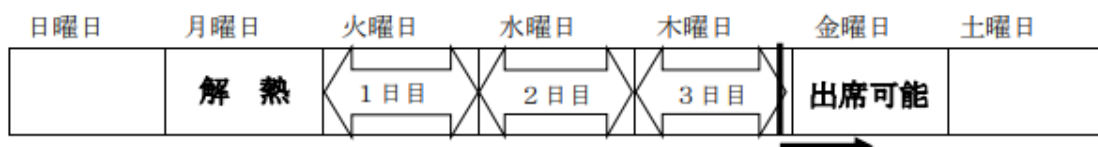
インフルエンザに関する出席停止期間の考え方



<症状軽快とは>

解熱剤を使用せずに解熱し、かつ、呼吸器症状（咳や息苦しさ等）が改善傾向にある状態を指します。

「出席停止期間：解熱した後3日を経過するまで」の考え方



出席停止期間の算定では、解熱等の現象がみられた日は期間には算定せず、その翌日を1日目とします。

（こども家庭庁：保育所における感染症対策ガイドラインより）