



ほけんだより 12月号

令和6年12月2日
認定こども園
桜保育園

年の瀬を迎え、何かと慌ただしい12月がやってきました。
この時期は生活リズムが崩れがちで、またインフルエンザ等の感染症が流行する時期です。
子ども達にとっては生活発表会やクリスマス等お楽しみがいっぱいの月ですが、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、予防接種等で感染症を防ぎましょう。

★園で流行している病気をクラスごとに、事務所前の掲示板に記入してあります。

感染症の季節を乗り切りましょう！

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。

前日から……

24時間以内に

どれか一つでも当てはまる場合は症状の変化を観察し体力を回復させる為にも様子を見ましょう。
解熱剤などで症状緩和されていてもまた繰り返す危険があることを知っておきましょう。

- ① 下痢を繰り返す。
- ② 嘔吐が何回かあった。
- ③ 38℃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。
- ⑥ 咳が出たり、ゼイゼイして十分眠られなかった。

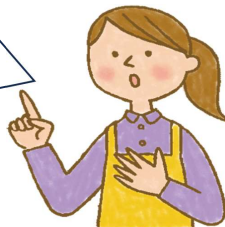


熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力を奪います。

朝に……

- ① 体温が37.5℃以上。
- ② 平熱より1℃高い。

朝は通常なら体温が低めです。37.5℃を超えている、もしくは平熱より1℃高い時は日中に熱が上がる場合があります。子どもはうまく体調を伝えられないので、サインを見逃さないようにしましょう。



知っておきたい！冬の感染症

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり関節や筋肉の痛みが出る事もあります。子どもは「だるい」と言えないことが多く「元気がない」「機嫌が悪い」といった状態が続きます。1週間程で回復します。

ノロウイルス感染症

(ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり激しい嘔吐と下痢が起こります。殆どの場合1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

冬の感染症予防に備えていますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種が始まっています。13歳未満の子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に計画的に受けて免疫力を高めておきましょう。



塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて塩素系消毒薬(ハイター)を用意しておきましょう。



吐いた！

嘔吐時のケア、知っておきましょう！

吐物を口から取り除く

横向きにし、様子を見る

吐き気が治ったら水分を取らせる

