



# ほけんだより 12月号



7おだ保017  
2025年 12月発行  
☆月・木曜は爪チェックデー☆  
おだ学園保育園  
看護師 三浦

早いもので、今年もあと1ヶ月となりました。子どもは風邪をひきやすい時期ですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休息をとり、しっかり治すようにしましょう。

## 11月の感染症データ

- ・発熱……………16名
- ・インフルエンザA型…9名
- ・ウイルス性胃腸炎…1名

11月は10月下旬に引き続き、インフルエンザA型の報告が多数ありました。下旬にかけて落ち着きつつありますが、鼻水や咳症状のあるお子さんは多くみられています。空気の乾燥もあり、多くの感染症が流行る季節です。手洗い・うがい等の感染症予防対策をしっかりと行うようにしてください。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

### こんな時は様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せずゆっくりすごして様子を見てあげてください。

#### 前日から…

##### 24時間以内に



- ② 下痢を繰り返す
- ③ 嘔吐が何回かあった
- ④ 37.5度以上の熱が出た
- ⑤ 解熱剤を飲んだ
- ⑥ けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治ったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

#### 夜間に

- ① 咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力をうばわれています。

#### 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度を超えてる、もしくは平熱より1度高い時は、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。

#### ちょっとした変化を見逃さないで！

- 目ヤニがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、機嫌が悪い
- 顔色が悪い、くまができる



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもどちがう」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。