



# ほけんだより 12月号



令和7年11月28日

石山くじら保育園

早いもので今年も残すところあと少しになりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の訪れを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になり、感染症が流行するため注意が必要です。手洗い、うがいなどの感染予防行動や、生活リズムを整えるなどして体調管理に努めましょう。



## 冬の感染症を予防するには？

**手洗い・うがい**・・・手洗い・うがいは感染症予防にはとても大切。うがいが出ない小さい子どもや、仕事のお父さん、お母さんは、水分補給をこまめにする事でウイルスの繁殖を押さえられます。

**湿度の管理を行う**・・・冬は空気が乾燥します。湿度が40%を下回るとウイルスが飛散しやすくなります。室温20～25℃、湿度55～60%を保てるように工夫しましょう。湿度が高すぎると、カビの原因に。適度な加湿を心がけましょう。

**オムツの処理に注意**・・・胃腸風邪などの症状が治まった後もしばらくの間、便からウイルスや細菌が出ています。使用後のオムツは袋に入れてしっかり袋の口を閉じるなどして捨てましょう。オムツ交換した後の手洗いもお忘れなく。

**鼻呼吸を心がける**・・・鼻には加湿・加温・異物除去の作用があるため、鼻呼吸をすることは大切です。鼻詰まりなどで口呼吸になっていると、冷たくて乾燥した空気が直接口から入ってきて、風邪を引きやすくなります。鼻水が出ている時はこまめに拭くなどして、鼻呼吸がしやすい状態にしてあげましょう。



## インフルエンザが流行っています

ニュースでも「警報級」と言われるように、県内でもインフルエンザが流行しています。また、インフルエンザに罹っても無症状、または軽症の「隠れインフルエンザ」が増えているようです。インフルエンザは咳やくしゃみなどによって感染が広がっていきます。悪寒・急な発熱・関節の痛み・下痢・嘔吐等インフルエンザかな？と思われる症状が見られた場合は早めの受診、ご対応をお願いいたします。



インフルエンザと診断されたら、必ず園にご連絡ください。また、登園の目安を守って登園してください。

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過	
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK	
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目



## 冬のあるあるにご注意ください



つついしがちな夜更かし。「たまにだから」が続くと習慣になってしまいます。



寒い朝は布団から出たくありませんね。日を充実させるには早起きが一番！



おもちには要注意！小さく切っても飲み込みにくく、窒息の危険あり！



ストーブによる火傷、床暖房やカイロ、湯たんぽによる低温火傷。使用時は要注意！



こたつでのうたたねは、風邪を引くばかりか低温火傷のリスクもあります。