



1月のけんこうだより



令和7年1月4日発行
なかのしまのぞみ保育園

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせましたか？今年はどうなるのか楽しみです。
今年も子どもたちが元気に健康に過ごせるように、けんこうだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。
本年もよろしくお願いいたします。

12月の感染症をお知らせします。幼児クラスを中心にインフルエンザA型が3名、マイコプラズマ感染症(疑いを含める)3名でした。
インフルエンザは家庭内での感染が多く聞かれています。年明けも子どもだけでなく家族全員が体調管理に留意していきましょう。

インフルエンザが はやっています！

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を！



症状

突然の高熱
(40℃前後)

頭痛

おう吐

のどの痛み

激しいせき

かんせつう
関節痛
筋肉痛

鼻水

予防のために

- なるべく人込みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を

冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”（感染性胃腸炎など）があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

0.1.2歳の肌は……

汗かき

大人より体温が高めなため、冬でも意外に汗をかいています。汗をかいたらすぐにふくか、ぬるめのシャワーで流しましょう。

生後3か月くらいまではホルモンの影響で皮脂が多く、それ以降は皮脂分泌が減ってかさかさになりがちです。

しっとりから
かさかさに

刺激に 弱い

バリア機能が未熟なため、汗や食べこぼしで荒れたり、おむつかぶれを起こしたりします。

室温や湿度を調整し、薄着とこまめなスキンケアで、お子さんの冬の肌を守りましょう



▼マイコプラズマ肺炎▼

最初はかぜと似た症状が現れ、1～2日遅れて咳が出始め、1ヵ月くらい続くとくのが特徴です。特に早朝や就寝前に、ひどく咳込む傾向があります。咳が長引き、なかなか改善されない場合は治療薬があるので受診をしましょう。潜伏期間（14日～21日）が長く、感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールに弱いので、消毒薬を使用することで予防ができます。咳で感染が広がるため、手洗い・うがいなどもこまめに行いましょう。また、かぜやインフルエンザと同様、免疫力が弱っている時にかかりやすいので、栄養や睡眠をしっかりととり、規則正しい生活を心がけましょう。



【幼児クラス対象12月の健康教育 テーマ：風邪と手洗い、咳エチケットについて】

先月末幼児クラス合同で風邪はどうしてひくのか？ということを通り紙芝居を通して伝えました。また、くしゃみや咳はどれ位飛ぶのか？ということも体験しています。（咳2m、くしゃみ3mです）風邪を引いてしまったら、咳エチケットも予防になりますので、お家でもどうやったら良いのか一緒に確認してみてください。

下の資料もぜひ参考にしてみてくださいね。

せきエチケットを教えましょう

鼻や口を覆わずにせきやくしゃみをする
と、ウイルスの入った飛沫を拡散させること
になります。マスクをしていないときは、手
ではなく、ハンカチやティッシュペーパー、
何もなければそでで口元を覆うことを教え
ましょう。

※2歳未満の子どもは呼吸機能が未熟なため、マスク着用は推奨されていません。



何もしないでせきやくしゃみをする



せきやくしゃみを手で押さえる



正しくマスクをつけ、口鼻を覆う



ハンカチやティッシュペーパーで口鼻を押さえる

使ったティッシュペーパーはすぐにゴミ箱へ



そでやひじの内側で口鼻を押さえる