



保健だより

2025 年 11 月 新中央保育園 No.31

朝・晩の冷え込みが感じられ、冬ももうすぐ。咳の風邪やお腹の風邪が流行しやすい季節になってきました。早起き・早寝、規則正しい生活、手洗い・うがいで予防しましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう！

猛暑で免疫力が低下し、今年はインフルエンザが早めの流行を迎えているようです。いつもと違うサインはありませんか？

- ✧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、クマができています
- ✧下痢、嘔吐
- ✧夜中の咳が続く
- ✧解熱剤を使用した



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ことも。「きげんが悪い」「元気がない」といった状態が続きます。

ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

激しい嘔吐や下痢が起こります。ほとんどの場合、1～3日で回復しますが、脱水症を起こすこともあります。感染力が非常に高いです。



発症した後（発熱の翌日を1日目として）5日を経過し、かつ、解熱した後2日（幼児は3日）を経過するまで出席停止。

登園許可証が必要です。

解熱剤、正しく使って

風邪で熱が出ると心配になるものですが、発熱はからだが病原体と戦うための生理的な反応。熱を下げることで治りが早くなるわけではありません。**発熱後24時間は家庭で様子を見ましょう！**

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



11月12日 いい皮膚を守ろう

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がカサカサしやすくなります。お風呂上がりや登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。



歯科・内科検診が終了しました！



保育園の検診では初期発見を目的としています。正確な診断や専門的な検査が必要な場合は、受診が必要になります。定期的に歯科や小児科、皮膚科等で診てもらいましょう。

保育園は集団生活の場なので、感染拡大予防のためにも早めの病院受診を心がけ、体を休ませましょう。

