



ほけんだより 12月号



令和7年12月
しいの木保育園
看護師 鈴木

知っておきたい ❄️冬の感染症❄️

インフルエンザ

突然の高熱や関節・筋肉の痛みから発症します。子どもは「痛い」「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。通常1週間ほどで回復します。

＊潜伏期間・・・1～3日

＊合併症として・・・気管支炎・肺炎・中耳炎・熱性けいれん・急性脳症などがあります。

＊治療・・・自然治癒もありますが、抗ウイルス薬が処方されます。発症から48時間以内の服用で効果が得られるといわれています。

ノロウイルス感染症

激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合、1～3日で回復します。感染力が強いため少量でも感染する。

＊潜伏期間：12時間から48時間

＊合併症：脱水症（意識障害・けいれん・など）・脳症など

＊治療：有効な薬はありません。下痢や嘔吐でウイルスを出すことで自然に回復します。

脱水に対しては、経口補水液や輸液が使用されます。

！！ノロウイルスはアルコール消毒が効きにくいので次亜塩素酸ナトリウム（塩素系消毒液）が使用されます。また、熱にも弱く加熱・煮沸が有効です。

その他にRSウイルス感染症（咳や高熱が続く・気管支炎になりやすい）や一般的な風邪も寒く乾燥した冬には流行しやすいため注意が必要です。

🌲 11月のしいの木保育園 🌲

＊インフルエンザ：3名

＊伝染性紅斑（りんご病）：3名

＊突発性発疹：1名

お知らせしている通り、12月に入りインフルエンザが急増しています。冬の感染症の時期は、まだはじまったばかり。感染症にかかる毎に身体は強くなります！

：心と身体を育てる「良い眠り」：

日本のこどもたちの睡眠時間は世界一短く、就寝時間も遅いと言われています。睡眠不足は①風邪などの病気にかかりやすくなる ②成長の遅れを引き起こす ③運動能力を下げる ④学力を低下させる ⑤心の安定を欠きやすくなる ⑥太りやすくなるなどの弊害があります。平日・休日とも生活リズムを一定に（早起き、朝日を浴び、夜は光刺激を抑え、早寝の習慣づけ）十分な睡眠時間を確保しましょう。



年末年始も元気にお過ごしください！

年末年始の子どもの急病の相談は「**#8000**」

救急車を呼ぶか受診すべきか悩んだ時は「**#7119**」