



ほけんだより

公立保育所 看護師
令和7年12月 発行

今年も残り1カ月となりました。12月は子どもたちにとって、楽しみにしているイベントがたくさん控えています。早寝早起きで十分な睡眠をとる・手洗いうがいを心がける・人混みは避ける等、元気に冬を過ごせるようにご家族でも体調管理を心がけてください。

冬の感染症に注意！ 冬の3大感染症

●インフルエンザ

例年流行のピークは1月末～2月半ばと言われていますが、今年の記録的な猛暑による免疫力の低下や、感染対策意識の変化により、すでに流行期に入っています。38℃以上の発熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・倦怠感等全身症状が急速に現れるのが特徴的。のどの痛み・鼻水・咳等の症状もみられます。できるだけ早く医師の診察を受けましょう。

●RSウイルス

乳幼児期から何度も感染と発病を繰り返し、少しずつ免疫がつくため、多くは軽症で自然軽快します。ただし1歳未満の乳児がかかると気管支炎や肺炎等重症化することがあります。根本的な治療はなく、早めに受診し、こじらせないようにすることが大切です。

●感染性胃腸炎

ウイルス性の感染によるもので、冬はノロウイルス・ロタウイルスが代表的です。激しい嘔吐の症状が突然現れ、下痢が続く、発熱もあります。ロタウイルスに感染した場合は便が白っぽくなることも。激しい下痢が続くので脱水にならないよう様子を見ながら十分に水分補給をしましょう。症状は2～3日から1週間程度で治まります。

風邪をひかないためには、何をする？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌等の病原体と戦ったとき、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あると言われています。インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり油断は大敵。感染症シーズンに備えて下記の「3つの保」で風邪を予防しましょう。

体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

素材は静電気が起こりにくく肌触りの良い「綿」がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空气の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜がダメージを受け、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気を付けて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！





健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう

—お酒の誤飲—



透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった…等の事故が起こりやすいです。グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに置きましょう。



—もちや豆類による窒息—

お正月定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは伸びやすく噛みちぎりにくいため、

0～3歳の子どもには食べさせないようにしましょう。



豆類は乾いた豆は窒息の恐れがあるため、**5歳以下の子どもに**



食べさせないようにしましょう。 煮豆は柔らかくして小さく刻んで食べさせるようにすると安心です。



急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先や旅行先でも調べておく
と安心です。保険証（マイナンバーカード）も携帯しましょう。



生活リズムに気をつけて



ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。

睡眠不足にならないように生活リズムを守りましょう。



ポケットに入らず、手をつなごう

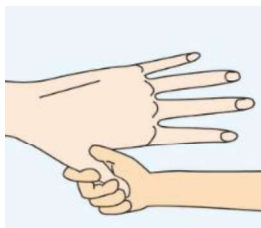


寒いからといって、コートやジャンパー・ズボンのポケットに手を入れたまま歩いていませんか？子どもはもちろん、保護者の皆さんもポケットに手を入れたままでは、身体のバランスがうまくとれない・子どもが道路に飛び出してしまう等の危険があります。しっかり手をつないで歩きましょう。

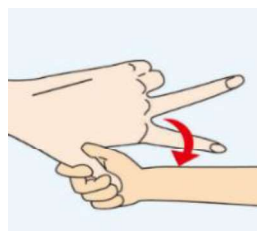


振りほどかれない手のつなぎ方をご存知ですか？下のイラストは、子どものこぶしごとつかむつなぎ方なので、握手をするような手のつなぎ方よりも安定感があります。子どもは親指を握っているだけで、簡単には振りほどかれない手のつなぎ方です。普段の外出時のみならず、災害時などで絶対にはぐれたくないときにも推奨される手のつなぎ方です。また、保育現場でも用いられていることが多いです。

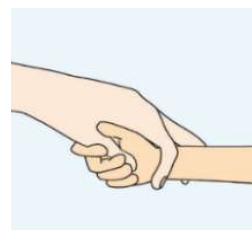
子どもは腕や肩の関節が抜けやすいので強く引っ張らない等、力の加減にも注意しましょう。



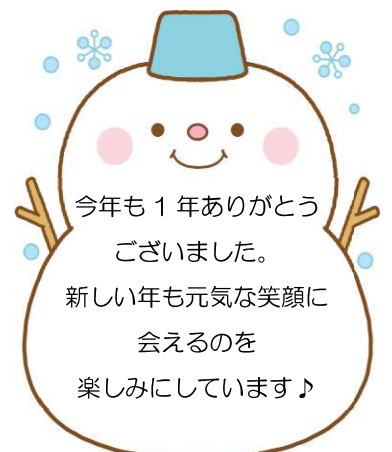
1 子どもに親指を握らせませす



2 チョキを作り、チョキの間で子どもの手首を挟みます。



3 完成



今年も1年ありがとうございました。
新しい年も元気な笑顔に会えるのを
楽しみにしています♪

