



# 保健だより

# 12月号



2025年12月1日発行

大島なかよし保育園

看護師

寒さが増すとともに、保育園ではインフルエンザ A 型の流行に加え、咳や鼻水の症状があるお子さんたくさんいます。年末年始であわただしい時期と重なりますが、クリスマスやお正月を元気に過ごすために、規則正しい生活で体を守り、手洗いをしっかりと行い風邪を防ぎましょう。

## ~12月の保健行事予定~

中旬以降：身体測定

## ~11月の感染症~

インフルエンザ：14名  
(みなし陽性含む)

### インフルエンザかも？と思ったら…

#### 1 受診をしましょう

今年のインフルエンザは、**微熱でインフルエンザを発症している方がいます**。一過性の発熱でも38℃を超えた場合や、熱がなくても咳や鼻水が続いている場合は受診をお願いします。「いつからどんな症状が出たか」「保育園で流行していることをきちんと伝えましょう。

#### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

##### 登園再開の目安

- 熱が出て（発症）から5日たっている
  - 熱が下がってから3日たっている
- この両方を満たしていることが必要です。

インフルエンザが流行しています。急に高熱が出て、ぐったりして元気がない時は、普通の風邪ではなくインフルエンザの可能性が高い為、医療機関の受診をお願いします。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園停止期間と登園を再開できる目安が決められています。

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
		解熱	1日目	2日目	3日目		

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	



●診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園出来ません。また、登園再開には医師による登園許可の診断が必要です。**登園前にもう一度診察を受け、医師に意見書を書いてもらい、園に提出をお願いします。**

### せきが出るときは…

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどい時は、風邪を治すためにも、他の人にうつさないためにも、しっかり休んで、咳エチケットを守りましょう。

#### 日中は

##### せきエチケットを守る

###### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。  
(※2歳以下、特に赤ちゃんは息苦しくなりやすいため、つけないでください。)



###### マスクをつけていない時はひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。可能であれば、手ではなくひじで押さえましょう。



#### 夜は

##### 上半身を高くして寝る

横になるとせきが出て息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当て、少し上半身を起こしてあげましょう。せきが和らぎます。寝室を加湿するのも効果があります。



### とっても大事！鼻のケア

鼻の中は粘膜に覆われていて、ウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、鼻水と一緒に外に追い出しています。子どもの鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでもつまりやすいもの。小さな子どもは上手に鼻をかめないので、こまめに鼻水を取ってあげましょう。

#### 1 鼻水をつまむように拭き取る

ティッシュペーパーやガーゼなどで鼻水を優しく拭き取ります。こすらないように気をつけてください。



##### 鼻水が固まっているときは…

温かいタオルを鼻のつけ根に当てるなど鼻水が出来やすくなります。鼻水が緩みやすいお風呂上りに拭いてあげるのも良いでしょう。

#### 2 鼻の下に保湿剤を塗る



鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水を拭いたら、保湿剤を塗ってあげましょう。