



# 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。

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。

### 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。

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…

せきのしびきには、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

せきのしび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、つけなくてください。)



#### 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、手を介してしびきが広がります。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と鼻水が出やすくなります。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。

