



# ほけんだより



2025年12月  
ミアヘルサ保育園 ゆらりん仙川  
看護師

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。今年は全国的に、例年より早くインフルエンザや感染性胃腸炎（ノロウイルス）の報告が増えています。体調不良のサインがありましたら、無理せすご家庭でゆっくり過ごすことが早めの回復につながります。

#### 前日から……



#### 24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回かあった
- ③ 38度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を用了

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治ったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 朝に……

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えていて、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。



#### 朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつづるサインかもしれません。

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

#### 夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかつた

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 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、くまができる



### 子どもの乾燥肌について

子どもの皮膚は薄く、皮脂の成分も少ないため乾燥しやすいと言われています。最近、乾燥肌のお子さんが目立つようになり、かゆみを訴えるお子さんが増えています。乾燥した肌や、搔いて傷ついた肌はバリア機能が低下していてそのままにしておくとどんどんと肌の痒み・乾燥が増していきます。保湿剤を塗ってもかゆみ・乾燥が良くならない場合は早めの皮膚科受診をお勧めします。適切な対応で乾燥肌は改善されます。保湿剤はお風呂上がりすぐに「塗った後にティッシュが張り付いて落ちないくらい」の量を目安に使用すると十分な保湿ができます。爪が伸びていると皮膚をより傷つけてしましますので、毎日爪をチェックして伸びていたら早めに切るようにしましょう。

#### 【11月の感染症情報】

- ・アデノウイルス感染症 1名
- ※発熱、鼻水の症状のお子さんが多く見られました。

#### 12月の園医健診：12/9（火）くまのみ組

※他クラスのお子さまでも、何かご相談などがございましたら職員までお声かけ下さい。

