



ほけんだより

12月 1月

令和7年12月1日発行

なんぷこども園

10月11月にみられた感染症

- ・ヘルパンギーナ
- ・RSウイルス
- ・マイコプラズマ
- ・溶連菌
- ・ヘルペス疑い
- ・水痘疑い

シングルベルが響いてくる季節。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます、
 空気が乾燥しているため、感染症が流行しやすくなります。自宅でも手洗い、うがい、咳
 エチケットの徹底と、1時間に1回は窓を開けて換気を行うようにしましょう。

III 知っておきたい 冬の感染症 III

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲が
 なくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。
 子どもは「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。

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で
 10月から始まります。小さな子どもは2回接種
 が必要です。流行シーズン前に十分に
 免疫を上げておくためには、遅く
 とも11月上旬に1回目の接種を
 終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症

(ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれると
 おり、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほ
 とんどの場合1〜3日で回復しますが、
 脱水症を起こすことがあり、油断は禁物
 です。

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、
 嘔吐物で汚れた衣類などの消毒
 には塩素系消毒薬が必要です。
 急な発症に備えて、念のため
 塩素系消毒薬を用意しておく
 と安心です。



人込みを避ける



手をよく洗う



マスクをつける

子どものヘルペスって？



単純ヘルペスウイルスによって水疱が出来る病気で、
 顔や口・胸・首回り・手足・お尻などに現れます。
 症状が重いと水疱が体中に広がったり、下痢、発熱を
 伴う場合もあります。通常1週間程度で症状は徐々に
 落ち着きます。

症状が見られたら医療機関を受診しましょう。

唾液や水疱の浸出液から感染するので、登園するときは患部を覆いましょう。
 水疱が全身に広がっていたり、発熱や下痢の症状がある場合は、自宅で様子
 を見るようにお願いします。家族がヘルペスに感染したら、こまめに手洗い
 し、患部は触らない、タオルや食器は共有しないようにしましょう。

ふ〜ん/ ではなをかむ練習から始めましょう

大人にとって鼻をかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から
 息を吹き出すのは難しいものです。まずは練習から始めましょう。

鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声を
 かけて、鼻から息を吹きださせます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙
 飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊び
 もおすすめ。

片方ふさいで吹いてみる



鼻から息を吹けるようになったら、片方
 の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹く
 ように声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつ鼻を
 かませてみます。