



ほけんだより 12月号



2025年12月5日発行

さんい保育園 清澄白河

看護師 大久保

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

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感染症が流行しやすい季節となりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

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使った

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

薬の働きで症状が抑えられている時に無理をすると、ぶり返す危険があります。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

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。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、普通なら体温は低めです。37.5度を超過している、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がってくる危険があります。

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つあるサインかもしれません。

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
- ☐ 皮膚にボツボツがある
- ☐ 元気がない、機嫌が悪い
- ☐ 顔色が悪い、くまが来ている



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



おう吐で汚れた服を消毒するときは……

園では、お子さんがおう吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお渡ししています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

1 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てビニール袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくとう安心です。

2 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気出来る場所で袋を開けましょう。

3 汚れを取り除く

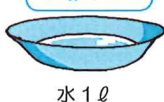
服についた汚れをペーパータオルなどで拭き取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれている恐れがあるので、汚れを拭きとったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



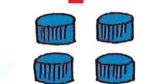
4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水1ℓ



消毒薬原液
ペットボトルの
キャップ4杯
(1杯=5mL)
(製品濃度6%の場合)

5 消毒液にしっかり浸す



消毒薬がいきわたるよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

6 ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯します。

7 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水と石けんで良く洗いましょう。

注意！色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

☆ 12月の予定 ☆

- 0歳児健診 12月10日(水)
- 身体測定
 - ひよこ 12/16(火) あひる 12/11(木)
 - うさぎ 12/15(月) ひつじ 12/18(木)
 - ろば 12/12(金) はと 12/17(水)

注意事項

- * 身体測定の日、正しい身長が測れなくなるので、頭の真上で髪の毛を結ばないでください。
- * 当日お休みの場合は、後日測定します。