



病児・病後児保育施設
キッズケア・すまいるぱっけ

ほけんだより 12月

令和7年12月 (0895) 45-0437

今年のカレンダーもあと1枚になり、みんなが大好きなクリスマスがやってきます。大人は慌ただしくなりますが、子どもの生活リズムを乱すがないよう、気を付けていきましょう。年末年始は、今まで身に付けてきた生活習慣が乱れがちになりやすいので、クリスマスやお正月を元気に過ごすために、早寝早起きや食事と排便、歯磨きは、続けていきましょう。

ウィルス、どうやってうつる？

風邪のウィルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき(飛^(ひ)沫^(まつ))と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウィルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウィルスのついた手を介して目や鼻、口からウィルスが体内に入ったりすることで感染します。

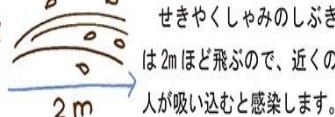
手を洗ってウィルスを洗い流そう

ウィルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立て、指の間、指先までしっかりと洗い、流水でよく流しましょう。

ウイルスの付いた手で目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。



1 ウィルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウィルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

感染!

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。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、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭や病児・病後児保育施設を利用するなど、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使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まつ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。

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

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

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度を超えてる、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



学校・保育園に行く前に「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。

