



# ほけんだより

## 12月号



令和7年12月1日  
青物横丁えほん保育園

早いもので今年もあと1ヶ月となりました。11月から急にぐっと気温も下がり、本格的な冬の訪れを感じますね。10月末から1ヶ月にわたってインフルエンザの流行が続きましたが、なんとか終息に至りました。ホッとしたいところですが、冬は感染性胃腸炎も流行る時期です。大人も子どもも体調管理が難しくなりますが、年末年始にかけて楽しみな予定もたくさんあると思いますので、寒さに負けずに1ヶ月乗り切りましょう！三食しっかり食べて、夜もしっかり寝て、手洗い・うがいをして、楽しい年末年始にして下さい!!

### 冬の感染症に注意！



これからインフルエンザ、感染性胃腸炎が流行る時期がやってきます。どちらも、園や家庭で感染者が出ると、あっという間に感染が拡がります。大人も子どもも罹ると辛いですし、子どもは重症化することもあるので、出来る限り予防したいところです。先月園内でインフルエンザが大流行となってしましましたが、感染のピークはこれから年明けにかけてくるそうなので、まだまだ油断はできません。

感染症を予防するためには、日頃の手洗い・うがいに加えて、免疫の状態を整えておくことが必要です。そのためには①十分な睡眠②適度な運動③バランスの良い食事を心掛けましょう。

#### ● 症状

38°C以上の発熱、頭痛、筋肉痛、全身倦怠感等の全身症状が比較的急速に現れるのが特徴です。子どもはまれに急性脳症を併せ、重症化することもあります。

#### ● 登園基準

発症したあと5日間経過し、かつ、解熱後3日経過してから。**登園届の提出が必要です。**

### インフルエンザ

#### ● 症状

ノロウイルス、ロタウイルスによる胃腸炎では他の胃腸炎より発熱、嘔吐、下痢の程度がひどく、脱水になりやすいです。

#### ● 登園基準

嘔吐・下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれること。**登園届の提出が必要です。**

### 感染性胃腸炎

## 年末年始の受診＆食べ物について

年末年始はクリスマスやお正月など、家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさん!!

しかし、年末年始は病院も休診になったり、帰省中の急な受診だったり、かかりつけ医に気軽に受診できる環境ではなくなります。また、帰省中によくある食物アレルギーのトラブルなどについてお伝えします。

#### 【受診の際の注意事項】

- ・時間外では詳しい検査はできません。
- ・普段よりも待ち時間が長くなります。
- ・**母子手帳＆お薬手帳を忘れずに!!**かかりつけではない病院を受診する際に、診断の手助けになります。

#### インフルエンザ

- ★検査は発症後12時間以上経過してから!!
- ★タミフルの内服は必須ではありません。
- ★「元気な」インフルエンザは自宅で安静に…
- ★ぐったりしている場合は(インフルに限らず)病院へ!!

#### 胃腸炎

- ★脱水症状に注意!
  - ・体重が10%以上減少
  - ・半日以上尿が出ない
  - ・泣いても涙が出ない  
→すぐ受診!
- ★水分摂取のコツ
  - ・少量頻回
  - ・オレンジジュース等は酸味が吐き気の原因に…
  - ・食べ物の場合、うどんやおかゆなど炭水化物を中心に!!

#### 【年末年始の食べ物に注意!!】

年末やお正月ならではのメニューの中に含まれるアレルギー食品に気をつけましょう。病院も休診のところが多いため、**食べたことのない食品は避けましょう。**



年越しそば  
(そば)



伊達巻  
(卵、はちみつ)



貝の煮込み  
(貝類)



いくら  
(ナツツ類)



えび、かに



錦卵  
(卵)

#### おじいちゃん＆おばあちゃんへのお願い

食べる物は必ず親の了解を得てからあげるようにしましょう。  
**「ママ、パパには内緒だよ」と言って勝手におやつをあげたりしないで下さい。**思わぬアレルギーで命を落とすこともあります。