

2025年12月3日



スプリングハウス保育園

今年のカレンダーも、最後の1枚になりました。本格的な冬がやってこようとしていますが、子どもたちは、寒さに負けず、元気に遊んでいます。しかし、今年は例年より早くからインフルエンザが猛威を振るっています。「手洗い・うがい・咳工チケット」を守り、感染症予防に努めましょう。

保健室より

冬の「衣服」の調整について



薄着にすることのメリットは?

- ① 外気温に触れることが増え、体温調節機能を養うことができる。
- ② 気温の変化に応じて体温を調節する機能を担っている「自律神経」を鍛えることができる。
- ③ 体を動かしやすい

子どもの衣類調整・着せ方のポイントは?

- ① 肌着を着せる・・・保温効果があるのはもちろん、汗を吸ってくれたり、肌を守る役割もあります。
- ② 厚いものではなく、薄いもので重ね着をする・・・空気の層ができるて温まりやすく、脱ぎ着して体温を調節しやすい。
- ③ 『大人より1枚少な目』が基本
- ④ 首・手首・足首は温かく
- ⑤ 大人が子どもの様子を見ながら調節を!・・



子どもは体温調節機能も未熟であったり、そもそも暑い寒いを伝えられなかったりします。

定期的に、『顔色を見る』・『お腹や背中を触って、冷たかったり、汗ばんでいないか確認』しましょう。

健康状況



近隣で大流行のインフルエンザですが、ようやく少し落ち着いていたようです。園では手洗いや手指消毒や換気の徹底、アルコールを使った身近な物の消毒などの予防対策を行ってきました。今後の感染症の状況をみながら続けていきたいと考えています。また、ご家庭と連携しながら、手洗い・うがいなどの感染症対策を行と共に、お子さんの体調を把握していきたいと思います。ご協力ををお願いいたします。

保健行事

身体計測

12月18日(木)



●○インフルエンザ○●

通常であれば、インフルエンザの流行は12月下旬から1月にかけて本格化しますが、2025年度は既に急激な拡大を見せていています。インフルエンザの治療に必要な『抗インフルエンザ薬』は発症から48時間以内の投与が最も効果的とされています。また、正しい検査結果を得るために半日以上あけての受診が望ましいとされています。お子さんの体調に応じて受診のタイミングを検討していきましょう。

「インフルエンザ」について

インフルエンザ = インフルエンザウイルスに感染することが原因でおこる、呼吸器感染症

毎年11月～3月頃にかけて、大流行

「空気の乾燥」で、水分を含んだウイルスが空気中を浮遊しやすくなるため。

「インフルエンザ」の症状・・・風邪とどうちがうの？

悪寒
頭痛



40℃前後の高熱
咳・のどの痛み
鼻水
吐き気・下痢
関節の痛み

症状は、3～4日で軽減



急激に高熱が出て、悪寒や頭痛、咳、鼻水、関節痛などの症状が現れます。また、感染力がとても強く、普通の風邪よりも、症状が重いのが特徴です。

インフルエンザ予防のPOINTは？

予防1. 手洗い・うがいを丁寧にしましょう。

予防2. 予防接種を受けましょう（免疫力を高めて、抵抗力をup）

予防3. インフルエンザウイルスは、湿度が40%を下回ると浮遊しやすくなるため、湿度を50～60%に保つようにしましょう。

☆ワンポイントアドバイス☆

加湿器がない時は、濡れたタオルを干しましょう！湿度アップにつながります！

かかったかな？とおもったら・・

★ **受診**・・・簡単な検査で「風邪」か「インフルエンザ」か区別できます。受診して確認しましょう。

★ **ゆっくり休養**・・・高熱が出たり、下痢を起こすと脱水症状を起こしやすくなります。水分補給を十分にしましょう。鼻の奥が腫れて、呼吸困難を起こすこともあるので、要注意です。
また、消化のよい食べ物を摂り、ゆっくり休みましょう。

★ **登園報告書**・・・保護者が記入する書類です。正面玄関に置いてあります。また、園のHPからダウンロードもできます。

学校保健安全法に基づき、

『登園基準』が定められています。

無理をするとぶり返したり、
人にうつす可能性があります。

発熱日数	発症日 当日	発症後 1日	発症後 2日	発症後 3日	発症後 4日	発症後 5日	発症後 6日	発症後 7日	発症後 8日	発症後 9日
1日	OK									
2日	OK									
3日	OK									
4日	OK									
5日	OK									



発熱



解熱



元気



OK 登園OK