

ほけんだより 12月

令和 7年 12月 3日
認定こども園 白梅幼稚園

朝夕の冷え込みが急に強まり、かぜ症状で欠席する子どもが多くなってきています。空気が乾燥すると、鼻や喉の粘膜を保護しているバリア機能が低下して、感染症にかかりやすくなってしまいます。

インフルエンザ等の感染症も増えているため、手洗いやうがいに加えて、室内の適度な湿度の確保と換気を行うなど、感染症予防対策を行うことが大切です。

年末年始はおうちの行事やお出かけも増えるかもしれませんが、みんな元気に新しい年を迎えられるよう、体調管理を意識して、冬ならではの楽しい時間を過ごしていきましょう。

「ただのかぜ」? でも、油断禁物!

「かぜだから大丈夫!」とってしまいがちですが、かぜも感染症のひとつです。

かぜは年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などに進行しやすく、特に気管支が弱い子どもは、ゼーゼーとした呼吸が出たり、症状が長引いたりします。お子さんに気になる症状(咳・鼻水・微熱など)があるときは、早めに受診して診てもらいましょう。



冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水
のどの炎症
発熱

呼吸系にくるかぜ

下痢・おう吐

消化系にくるかぜ

かぜをひき、咳や鼻水、微熱などの症状がある時期は、どうしても周りのお友だちに移りやすく、集団で過ごす幼稚園では、あっという間に感染してしまいます。

お子さんの咳がひどい・微熱が続いているなど、体調がすぐれない時は、無理に登園をせず家庭での静養をお願いします。

お家でゆっくり休むことで、症状の悪化を防ぐだけでなく、他のお子さんへの感染予防にもつながります。

お願い

幼稚園への連絡(電話)をお願いします!

- ・インフルエンザや新型コロナ等の感染症と診断を受けたとき
- ・医師からもう一度受診するよう指示があったとき
- ・家族が感染症に罹ったとき

お迎えの方が下記の症状が複数ある場合は、園内には入らず、職員室へ声掛けください!



- ⚠ 幼稚園への送迎の際は、家族やきょうだい児が、発熱している、インフルエンザやコロナに感染しているときは園舎内への入室はお控えください!
- ⚠ やむを得ず、体調不良の状態を送迎に来る場合は、先に電話でお知らせください!

感染性胃腸炎に注意しましょう

「感染性胃腸炎」は、ウイルスや細菌等の微生物を原因とする胃腸炎の総称で、嘔吐・下痢・腹痛・発熱等が症状として現れます。

「おなかの風邪」といわれるウイルス性胃腸炎は、一年中を通して発生します。中でも、例年、11月から2月にかけて流行するノロウイルスは感染力が強く、集団発生を引き起こす可能性があり、感染予防としてしっかり手洗いをするのが重要です。



嘔吐の時のケア

吐いた後に、すぐに水やお茶を飲むと、かえって吐きやすくなるので様子を見ましょう。

嘔吐したらすぐに水を飲ませないで!

- ① 吐いた後は、うがいをして口の中をゆすぎます



- ② その後、安静にして30分~1時間ほど様子を見ましょう

- ③ 様子を見て、吐き気が治まっているようであれば、お茶や子ども用のイオン水(うどんスープでもOK)などを、小さじ1杯ずつ吐かないか様子を見ながら飲ませてみましょう



下痢の時のケア

下痢にはアルカリ性の消化酵素が多量に含まれているため、肌への刺激が強く、下痢が続くと、直ぐに子どものお尻は赤くなってしまいます。

下痢の時は強くこすらず、お尻を清潔に!

- ① 下痢をした時は、お尻ふきやトイレトペーパーで拭かず、ウォシュレットやシャワーでお尻を優しく洗いましょう

- ② お尻を洗ったあとは、タオルで軽く押さえるように優しく水分を拭き取り、しっかり乾かしましょう



- ◎ お尻を洗ってよく乾かしてから、ワセリンなどで皮膚を保護しておきましょう。
- ◎ 赤くかぶれて痛がる時は、病院で抗炎症作用のある軟膏を処方してもらおうと悪化せずに早めに良くなります。

11月の感染症情報

マイコプラズマ肺炎	2名
インフルエンザ	4名
急性呼吸器感染症	34名
(発熱、咳、鼻水・鼻閉、咽頭痛等のいわゆる風邪症状での欠席)	

※ 病院を受診し、感染症の検査した場合
➡必ず、幼稚園へお知らせください!

⚠ 私用で欠席の日も、体調不良で欠席の場合も、ご家庭で、9時までにハグノートに登録をお願いします



12月の身体測定のお知らせ

- 1日(月) りす・あひるひよこ
- 3日(水) うさぎ
- 4日(木) そう・くま

- * 欠席の場合は、直近の登園日に測定します
- * 都合により、日程が変更になる場合があります
- * 正しく身長を測定するため、頭上後頭部で髪を結ばないようお願いします