



# ほけんだより

12月号

2025年12月 1日

大津あいあい保育園

早いもので今年も残すところあとひと月となりました。朝晩は特に寒さを感じるようになり、空気も乾燥してきました。寒くなって空気が乾燥すると、ウィルスは活発になり、感染症が流行り出します。手洗いや咳エチケット、加湿、換気などを忘れず、元気に楽しく年末年始を迎えられるようにしましょう。

## おねがい

いつも園の保健活動にご協力いただきありがとうございます。寒くなり、感染症が本格的に増える季節となりました。園内でも咳や鼻水の出ている子が多くいます。今後、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、胃腸風邪も増えてくることが考えられます。集団感染を防ぐため、風邪症状が認められる場合には可能な限り、受診をお願い致します。

保育中発熱がない場合でも、風邪や胃腸症状の影響で、普段と明らかに様子が違う（機嫌が悪い）、遊ぶことが出来ない、食事をとることができないといった場合はご連絡させていただく場合があります。

また、37.5°C以上の発熱が認められた場合や、明らかな風邪症状（咳や鼻水など）、胃腸風邪症状（下痢、嘔吐、腹痛など）が改善するまでは登園をお控えください。

集団感染を防ぐため、ご協力をお願いします。



## 胃腸炎（お腹の風邪）にご注意ください！

寒くなり、ノロウイルスやロタウイルスといったウイルス性の胃腸風邪が流行る季節となりました。感染力が強いため、集団感染してしまうことも多く、注意が必要です。

### 症状

下痢、嘔吐、腹痛、発熱など  
※ロタウイルスは白っぽい便

### 予防方法

- ・手洗い、うがい
- ・次亜塩素酸ナトリウムでの物の消毒（アルコールは効果がない）



### ケアのポイント

- ・食事はおかゆやスープ、すりおろしたりんごやにんじんなど、水分は水や経口補水液をスプーン1杯から始めます。
- ・下痢の場合おしりは優しく拭き、ワセリンを塗ると肌荒れを防ぐことができます。



※ノロウイルスは75°C以上1分以上の加熱が重要

※ロタウイルスは予防接種が有効



### 注意点

下痢や嘔吐の片付けのために、バケツの中に【使い捨て手袋・マスク・エプロン、ぼろ布、ビニール袋、500mlペットボトル、次亜塩素酸ナトリウム】を入れておくと便利です。

## 今月の身体計測

12月 9日（火）うみ・めだか・ほたる  
10日（水）かもめ・そら・さくら

