



ほけんだより 12月号

令和7年12月16日発行
社会福祉法人 愛光会
ハローこども園

子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちです。体調管理には十分気を配っていきましょう。

近隣の学校ではインフルエンザが蔓延し、臨時休校になった学校もあります。また、今シーズン、2回目のインフルエンザに罹患した家庭もあります。今後さらに増加する可能性もあるため、うがい、手洗い、換気、マスクの着用など、基本的な感染対策を引き続きお願いします。

インフルエンザ出席停止期間早見表（幼児）

例	発症日	発症後5日間（出席停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

解熱した日を0日とし、その後3日間家庭でしっかり休養しましょう。

インフルエンザと診断された場合は、速やかにこども園まで連絡をお願いします。

《もしかかったら》

登園の目安が決まっています。

- ① 熱が出て（発症）から5日経っている
 - ② 熱が下がって（解熱）から3日経っている
- ※この両方を満たしていることが必要

出席停止期間は幼児の場合は、小、中学校とは異なり、1日多くなります。

この基準を満たさないと登園は出来ず、登園再開時には経過報告書の提出が必要となります。園にありますが、ホームページからダウンロードして頂く事も出来ます。

鼻水が出る時

普段はある程度の鼻水があっても、鼻からあふれ出る事はありませんが、風邪のウィルスや細菌が入ってくると鼻の粘膜が腫れ、いつも以上に液体を出します。透明の鼻水は、風邪のひき初めや、アレルギー性鼻炎、黄色の鼻水（緑の鼻水）になると、ウィルスと戦っているという事です。子どもは耳管が短く太いため、急性中耳炎や、副鼻腔炎になりやすい為、気をつけましょう。

子どもの鼻かみ練習法《ティッシュロケット法》

- ① 片方の鼻の穴にティッシュを詰める。
- ② 詰めていない方の鼻を指でふさぐ。
- ③ 口から息を吸い「3. 2. 1」とカウントダウンする。
- ④ カウント0で、鼻から息を出しティッシュを吹き飛ばす。

※ティッシュを小さくしすぎると鼻の奥に入ってしまう危険性があるので注意しましょう

※必ず大人と一緒にいきましょう。



今月の保健状況

- ・10月～11月初旬に発生した感染症は、インフルエンザです。浜松市感染症発生動向調査では、インフルエンザが急増していると報告があります。
- ・マイコプラズマ肺炎感染者が出ました。潜伏期間は2～3週間です。発熱から数日後に乾いた咳が3～4週間続きます。咳症状が続く場合は治療薬があるので、受診をしましょう。感染源の特定は困難ですが、熱やアルコールには弱いので、消毒薬を使用することで予防が出来ます。栄養や睡眠をしっかりとり、定期的な運動を心掛け、免疫力を高めていきたいですね！

