



# ほけんだより 12月号



令和7年11月28日  
SuruSu 上陽こども園  
SuruSu 祝昌こども園

風邪や胃腸炎が流行しやすい季節になりました。規則正しい生活で体を守り、手洗いや咳エチケットで感染を防ぎましょう。風邪をひいてしまった時は、ひきはじめに無理をするとこじらせるものになるので、早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

## せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は

せきエチケットを守る



### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



### マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。

## 感染症の季節を乗り切りましょう！

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

### 前日から……



#### 24時間以内に

- ① 下痢を繰り返す
- ② おう吐が何回かあった
- ③ 38度以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- ⑥ せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

### 朝に……

- ① 体温が37.5度以上
- ② 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- ③ 吐いた
- ④ 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- ☐ 目やにがいつもよりひどい
- ☐ 皮膚にポツポツがある
- ☐ 元気がない、きげんが悪い
- ☐ 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

