



ほけんだより

12月号



冬を元気に乗り切ろう

冬は空気が乾燥して、寒くなります。インフルエンザなどの感染症も多く見られるようになります。疲れやストレス、睡眠不足、栄養不足などで免疫力が落ちて、風邪などをひきやすくなります。冬を元気に乗り来るためにも寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

元気に過ごすポイントは、睡眠・運動・栄養バランス

- 早寝早起きで十分な睡眠をとりましょう
- 寒い時期ですが外で元気に体を動かしましょう
- 栄養バランスの整った食事を1日3食とりましょう。
- できるお子さんは手洗いやうがいをしましょう。



風邪とインフルエンザ

この時期になると、風邪や、インフルエンザが流行します。
インフルエンザは高熱が出るなど、普通の風邪と比べて、症状が重くなります。
また、肺炎などの合併症を起こしやすいので、注意が必要です。

風邪とインフルエンザの症状の違い

	かぜ	インフルエンザ
時期	一年中	冬季に流行
症状の出方	のどや鼻の症状から始まる	急な発熱（38.0℃以上の高熱）



	かぜ	インフルエンザ	
進み方	比較的ゆっくり進む	急激に症状が進む	
発熱	通常 37.0℃～38.0℃程度	高熱 38.0℃～39℃ 40.0℃以上のこともある	
発熱以外の 主な症状	咳、くしゃみ、鼻水、 鼻づまり、のどの痛み など	頭痛、関節痛、筋肉痛、全身の倦怠感、 せき、のどの痛み、鼻水、食欲不振 など	
合併症	気管支炎、肺炎、中耳炎など	熱性けいれん、脳炎、脳症、中耳炎、 気管支炎、肺炎 など (風邪より重症化する)	
治療	対症療法	タミフルなどの抗ウイルス薬 対症療法	

インフルエンザの出席停止期間について

出席停止の日数の数え方について、発症した日は数えずに、その翌日を第1日とします。
必ず医師の診断を受けてください。

	発症日 (0日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
発症後1日 目に解熱した 場合	発熱 ☹️	解熱 0日 😊	解熱 1日 😊	解熱 2日 😊	解熱 3日 😊	😊	登園 可能 😊	解熱後3日たっても 発症後5日たないと 登園できません		
出席停止 →										
発症後3日 目に解熱した 場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 0日 😊	解熱 1日 😊	解熱 2日 😊	解熱 3日 😊	登園 可能 😊		
出席停止 →										
発症後5日 目に解熱した 場合	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	発熱 ☹️	解熱 0日 😊	解熱 1日 😊	解熱 2日 😊	解熱 3日 😊	登園 可能 😊
出席停止 →										😊

* 登園のめやす：発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していること。

(参考文献：厚生労働省「保育所における感染症対策ガイドライン(2018年改訂版)」より)

※「乳幼児 特に3歳以下の場合、生まれて初めて罹患した可能性が高く、抗体を保有しない場合が多いため、ウイルスの排泄期間が長くなる可能性が指摘されています。

冬を元気に過ごすために、厚着ではなく、上手な重ね着を

寒さの厳しい季節、つい厚着させてしまいがちです。

子どもは大人より新陳代謝が盛んなので、体温も高め、厚着しすぎると動きにくいだけでなく、汗をかいて体が冷え、風邪の誘因になります。じょうずに重ね着で調節し、寒い季節を元気に過ごしましょう。

冬の衣服の調節ポイント

1. 室内では1～2枚着る

- 下着（綿製） 1枚
- 長袖Tシャツ
トレーナー } どちらか
1枚

2. 戸外に出る時は1枚多くします

動きやすい上着を着て出かけます
（素材は目の詰まったもので、風を防ぐ効果があるものがよいでしょう）



衣服のめやす

- 衿、袖口のしまっているもので、お腹や背中が隠れる長さにしましょう。
- 大人に比べて体温が高めで、新陳代謝が盛んなので、大人より1枚少なめにしましょう
- 頬がほてる、背中が汗ばんでいる時は1枚脱がせたり、下着を変えたりしましょう。
（汗で濡れたままだと、風邪の誘因にもなります）

