

ほけんだより 12月



2025.12.発行
 榛東南部こども園
 看護師 香川

今年も残すところあと1か月となりました。子ども達にとっては生活発表会を始め、イベントがたくさん
 の月となります。群馬県内もインフルエンザが急速に拡大してきておりますので、予防対策をしっかりと行い、
 ご家庭でもお子さまの体調管理に十分な配慮をお願い致します。

インフルエンザが はやってます!

くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急激に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1〜3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。早めの受診を!

医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。
 ただし、一般的には発熱後8時間以上たっていないと、検査をしても正確な結果が出ません。

症状

突然の高熱 (38℃以上)

おう吐

鼻水

清しいせき

頭痛

のどの痛み

かんせつつう 関節痛 筋肉痛

予 防 の た め に

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50〜60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること(13歳未満)

インフルエンザの療養期間は、**学校保健安全法**に基づく**出席停止期間**のため、必ず守る必要があります。

発症を**0日目**(発熱などの症状を認めた日)とし、**5日間経過**していること、**解熱後3日が経過**していることの両方を満たしていることが、登園の条件となります。

※下記の表を参考にしてください

例	発症後5日間(登園停止期間)					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 				
発症後 2日目に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 			
発症後 3日目に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 		
発症後 4日目に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	

うがいをしっかりして感染対策を!

子どもにうがいを教えるにはステップを踏んで

① まずは口に水を溜める
ことから始めよう

② ブクブクうがいの練習

口に水を溜めて左右に動かしてみます。少しオーバーに見本を見せてあげましょう。
 ブクブクできたら水を吐き出します。お風呂場で練習すれば、服が濡れる心配はありません。

③ ガラガラうがいの練習

ガラガラうがいは結構難しいです。まずは水なしで「あー」や「おー」と言ってみましょう。これを覚えてから、少ない水からチャレンジしてみます。



うがいをするすることで、口腔内を清潔に保つほか、のどの乾燥を防ぐ効果にも期待出来ます。

どちらのうがいも上手にできなくても心配いりません。まずはうがいの習慣をつけることが大切です。