



陽明福祉会
2025年12月11日(木)



冬のほけんだより

全国的にインフルエンザが10年に一度の大流行となっております。
子ども達は、年末年始のイベントを楽しみにしていることでしょう。
早寝早起き、手洗い、食事等をいつも以上に心がけよい年を迎えましょう。



感染症に注意しながら冬を楽しみましょう

インフルエンザ	
潜伏期間	1~4日
症状・特徴	突然の高熱が出現し(微熱程度の場合もあり)、3~4日続く。倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛等の全身症状や、咽頭痛、鼻汁、咳などの気道症状を伴う。下痢、嘔吐が起こることもあり
合併症	気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症等
予防	・不活化ワクチン ・生ワクチン

インフルエンザの出席停止期間は…

「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」

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

■インフルエンザ罹患後は、**医師からの意見書もしくはインフルエンザ専用の登園届(保護者記入)の提出をお願いします。**専用の用紙は保育園にあります。

- 予防接種後は、副反応による発熱等に備え、**保護者の方の見守り**が必要です。休日または、降園後に受けさせていただくよう、ご協力をお願いします。
- 新たな変異株もあり、初期は平熱で呼吸器症状、消化器症状が出たりしているようです。
- インフルエンザに罹った可能性がある場合、発熱から12時間未満の場合は、インフルエンザに感染していても検査で陽性にならないことがあります。
- しかし、けいれん等の持病がある場合や、飲水できない、症状がつらい場合は速やかに医療機関を受診しましょう。

- お願い**
- 体調不良時、お迎えをお願いする場合があります。
1時間以内での速やかなお迎えをお願いします。
 - 経皮吸収型・気管支拡張剤(ホクナリンテープ、ツロブテロールなど)について貼付されている場合は、**登園時保育士にお知らせ**下さい。保育中剥がれてしまった場合は、破棄させていただきます。

ウイルス性胃腸炎 登園届の提出
◆「おなかの風邪」「嘔吐下痢症」などの呼び方があります。
原因:ロタウイルス、・アデノウイルス・ノロウイルスなど
激しい嘔吐と下痢 ほとんどの場合1~3日で回復
脱水症を起こすことあり

塩素系消毒薬
ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。お家ではハイターなど塩素系漂白剤の用意をしておくと安心です。



RSウイルス感染症 登園届の提出
◆免疫のある大人には、ごく軽い風邪ですが、初めてかかるこども、特に6か月未満の赤ちゃんでは症状が重くなる気管支炎や肺炎で入院が必要となることあり
●呼吸に合わせて肩を動かす
●呼吸をするとき 胸がへこむ
●ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い
早めに受診をしましょう
大人は軽い咳程度のことも。そのため、周囲の人気がしらないうちにうつすため、大人がマスクをつけましょう。



人混みを避ける
人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込むことで感染します。
人の多い所ではリスクが高くなります。



・手をよくあらう



・換気

1時間に
1回窓を開ける

・マスク着用ができる年齢の
こどもはつける

誤飲・窒息・中毒にご用心

通常と違う食事を取り機会が多い年末年始です。
気道異物事故で注意したい食品は…

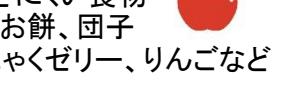
- 丸くつるつるした食物



- ピーナッツ、枝豆、ミニトマト、キャンディーなど



- かみ碎きにくい食物
グミやお餅、団子



小さくカット、目を離さない、置いておかない

ナツツ類は、碎いても小さい粒が気管に入ってしまうと取りにくく、全身麻酔での処置となります。
3歳未満のお子さんは食べないよう小児呼吸器学会が呼びかけています。

また、銀杏は、大人でも中毒事故(けいれん)がありますので注意しましょう。



子供の窒息時の応急手当の方法

- 119番通報を誰かに頼み、直ちに詰まつた物の除去を試みる

乳児の場合	幼児の場合	年長児の場合
背中を何度も平手でたたく	立て膝で太ももがうつぶせにした子のみぞおちを圧迫するようにして、子の頭を低くし、背中の真ん中を平手で何度もたたく	腹部を上に圧迫する後ろから両腕を回し、みぞおちの下で片方の手を握り拳にして、腹部を上方へ圧迫する。この方法ができるない場合は、横向きに寝かせるか、座つて前かかみにして、背中を何度もたたく
口の中に指を入れず、片腕にうつぶせに乗せ、顔を支え、頭を低くし、背中の真ん中を平手で何度もたたく		