



ほけんだより

認定こども園 春の町保育園

令和7年度・冬号

文責 中尾

今年度も残すところ2カ月となりました。1月には小学校が休校になるほどの積雪があり、保育園の園庭も真っ白になりました。そろそろ立春を迎えますがまだ寒い日が続きます。体調管理を万全に過ごしていきましょう。

手洗い

手洗いはかぜや感染症の予防にもつながります。外遊びの後、トイレの後、食事の前にはしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

きれいな手の
手洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします。	 石鹸をしっかり泡立てます。	 手のひらを合わせて洗います。	 手の甲を洗います。
 指と指の間を洗います。	 指先、爪の中を洗います。	 手首を洗います。	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。



冬のかぜについて

保育園は集団生活の場です。早めの受診をお願いします。



冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、咳などの主症状の「鼻と咳のかぜ」と、嘔吐や下痢が主症状の「お腹にくるかぜ（感染性胃腸炎など）」があります。インフルエンザや、コロナ感染症、マイコプラズマ肺炎や、溶連菌感染症など免疫力が低下している時にかかりやすく重症化する恐れがあります。気をつけましょう。

感染性胃腸炎・・・症状が出た場合はすぐに医師にかかりましょう。

ノロウイルス・・・カキやシジミなど二枚貝の消化管に潜んでいて、食べた人の腸内で増える。微量の菌で感染し1～2日の潜伏期間を置いて、悪寒、発熱、下痢、嘔吐、腹痛などの症状が出る。

ロタウイルス・・・冬から春先にかけて大流行する。激しい嘔吐、白くて水っぽい便が出る。おしっこの量が少ない、半日以上出ていない、目の周りがくぼんでいるなどの症状が出る。

嘔吐下痢症・・・突然吐き出したり、激しい下痢を1日に何度も繰り返したりする。特に乳児がかかりやすく、脱水症状からひきつけを起こすなど、重症化することがある。

※保育園は乳幼児が集団で生活をする場所の為、嘔吐をして汚れた衣服などはそのままお返ししています。洗濯をする事で周囲に飛び散り感染を広げてしまう可能性がありますので、ご了承ください。

