



ほけんだより

2025.12

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。今年は夏の暑さが続き秋が短く過ぎ去っていましたが、手足口病など感染症が流行する11月でした。区内ではコロナ、インフルエンザの報告も増えています。引き続き感染症対策として、こまめな手洗い・うがいと呼びかけ予防していきます。ご家庭でもお子さんの健康管理に十分な配慮をお願いします。

行事予定

15日(月)～ 全園児身体測定週間
24日(水) 0歳児健康診断

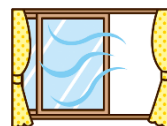
先月の感染症情報

インフルエンザ・コロナ
溶連菌

*先月の全園児健診に欠席した場合は0歳児健診の時に健診します。お休みのないようおねがいします。

換気・加湿をしよう！

寒い冬、部屋を閉め切って暖房をかけていること多くありませんか？ 長時間部屋を閉め切っていると、空気中のウイルスは、あっという間に増えてしまいます。保育園でも園舎の中に風の通り道ができるよう窓を開けて換気と加湿をしています。



換気をしないとウイルスが100倍！？

暖房をかけっぱなしにして、ずーと部屋を閉め切っていると…？

例えばインフルエンザウイルスは、1時間になんと100倍にも増えてしまうそうです。

理想は1時間おきに5分ほど窓を開けておくことです。生活のタイミングをみて少しでも窓（できれば2つの窓）を開けるようにできるとよいですね。

咳で寝れないときは

布団に入ってから子どもの咳がひどくなって、つらそうにしていることはありませんか？

～夜に咳がひどくなるのはなぜ？～

■気管支の収縮

夜は体を休める副交感神経が優位になって気管支を収縮させるため、わずかな刺激でも咳反射が起こりやすくなります。

■就寝時の姿勢

寝転がると鼻水や咳が喉に流れ込みやすくなり気管支を刺激します。

～おうちでもできる対処法があります～

■頭を少し高くして寝かせる

呼吸を楽にし、鼻水が喉に流れるのを防ぎます。タオルやマットレスを使って丁度いい高さに調整しましょう。

■喉を潤す

喉が潤うと咳を緩和してくれます。水分補給や加湿器の使用で喉の乾燥対策を。

お願い

「予防接種確認表」を配布します。確認していただき、新たに予防接種を受けた場合は追記後クラスへ提出してください（追記項目がない場合はそのまま提出してください）。