

ほけんだよい



令和7年12月
こでまり保育園
～第9号～

早いもので今年も残すところあと少しとなりました。気温がぐっと低くなり、本格的な冬の寒さを感じます。気温が下がり空気が乾燥すると、ウイルスの活動が活発になります。久留米市でもインフルエンザが流行しています。引き続き手洗いうがいを丁寧に行っていきましょう。

年末年始は家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんですね！外出や来客なども多く、生活リズムが乱れがちになってしまいますが、元気に新年を迎え、登園できるよう体調管理に気をつけていきましょう。

インフルエンザ感染予防しよう！

- ・人混みを避けるようにしましょう。
- ・人混みに行く時は、マスクをする。(2才未満の子どもにはマスクを着用させない)
- ・帰宅後や食事前は手洗いうがいをしましょう。
- ・外出先で何か食べたりする時はアルコール消毒を使用しましょう。
- ・免疫力をあげるために、十分な睡眠と栄養をしっかりととりましょう。
- ・室内を適切な湿度を保つ。(50～60%)
- ・室内の換気を行いましょう



やけどに気をつけましょう！

気温が下がるとストーブなどの暖房器具を使用する機会が増えると思います。事故防止のために、子どもの手の届かないところに設置するか、柵などを使用しましょう。

《低温やけど》

使い捨てのカイロや電気カーペットに長時間触れることで低温やけどが起こります。長時間使用するのは避けましょう。

また、低温やけどは痛みを感じにくいので、発見が遅れ重症化しやすいので要注意です。

☆応急処置☆

やけどをしてしまったら、すぐに流水で冷やしましょう。最低20分くらいは冷やし続け、痛みが長く続く場合は病院を受診しましょう。

年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子様の急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間と休診日や当番医を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくくと安心です。

休日・夜間などの急な子どもの病気にどのように対処したらよいのか、病院受診したほうがよいのかなど判断に迷ったら、こども医療電話相談 #8000 に電話し相談してください。小児科医・看護師から適切な対処の仕方や、受診する病院等のアドバイスが受けられます。



インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
39～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行すること	伝染	多くの人にうつらない
手足や腰に強く出る	関節痛	ほとんどない
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくならない



インフルエンザは、発症し5日を過ぎて、かつ、熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園はお休みします