

ほけんだより



令和6年 12月
青梅みどり第一保育園

低温・低湿度を好むウイルスにとって冬は絶好の環境です。反対に人のカラダは体温が低下すると代謝活動が低下し免疫力も低下するため、1年を通して冬は病気になりやすい季節になります。



冬に多い子どもの病気

インフルエンザ

流行期：12月～5月

症状：38℃以上の急な発熱、関節痛、頭痛、倦怠感
セキ、のどの痛み、鼻水など

*かかり始めの2～3日は見守りが必要です

*解熱後2日間は感染力があるので外出は控えましょう

風邪（かぜ症候群・感冒・急性上気道炎）

流行期：1年中

症状：クシャミ、鼻水、セキ、
のどの痛み、発熱など

*原因の8割以上がウイルスによるものです



病気に負けない元気なカラダ

病気が蔓延するこの季節を元気に過ごすには
毎日の生活習慣を整えることが大切です。

- ★ 早寝早起き、できていますか？
- ★ 好き嫌いをなく食べていますか？
- ★ 朝ご飯はしっかり食べていますか？
- ★ 朝、いいウンチができましたか？
- ★ 毎日、適度な運動をしていますか？
- ★ ストレスを感じることはないですか？
- ★ いっぱい笑いましたか？

（免疫力アップにつながります！）

溶連菌感染症

流行期：冬～夏

症状：のどが赤く腫れる、舌に発疹、発熱など

マイコプラズマ感染症（マイコプラズマ肺炎）

流行期：10月～1月

症状：長引くセキ、発熱など

*セキが続く時は受診をお願いします

RSウイルス感染症

流行期：10月～2月

症状：セキ、鼻水など

*低年齢（乳児、幼児）では重症化し、細気管支炎や肺炎をひきおこすこともあります



受診する時のポイント

- ☆ 発熱の経過を伝えてください
- ☆ 初熱以外の症状も伝えてください
- ☆ 前日に食べたものを伝えましょう
- ☆ 保育園や近所、家庭内で感染症が流行している時は伝えましょう
- * 予防接種状況も一緒に伝えるといいですよ



感染性胃腸炎（ウイルス性胃腸炎など）

流行期：11月～4月

症状：おう吐、下痢、腹痛、吐気など

*ロタウイルス感染では特有の酸っぱい臭いや
灰色から白っぽい水様便が特徴です

*下痢は3～8日続きますが、乳幼児では
さらに長引くことがあります

*おむつ交換後は石鹸で手を洗いましょう



1Fと2Fの玄関に

消毒液を用意しています



よろしければ園舎に入る時に
ご利用ください。

