



# ほけんだより 12月号

2025年11月28日発行

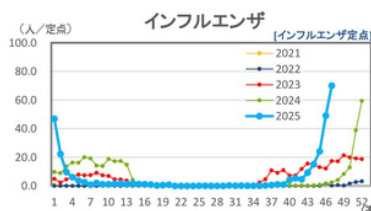
●11月の感染症：インフルエンザA型、胃腸炎、アタマジラミ、熱や咳の風邪／感染症発生状況はれんらくアプリ参照

警報レベルの流行中！

## 『インフルエンザ』

今年は異例の速さで流行しています。

最初は「風邪」と診断されても、その後高熱が出て、再受診でインフルエンザと判明するケースもあります。熱の上がり下がりには十分ご注意ください。』



←東京都南多摩保健所  
感染症週報より

### ◎発熱時は目を離さないで

高熱時は熱性けいれんのほか、急に走り出すなど「異常行動」が起きやすいため、発熱から2日間は目を離さないでください。

### ◎いつから登園できる？

乳幼児は「発症後5日」かつ「解熱後3日」経過するまでです（発熱日0日）。熱が下がっても数日は登園できません。

登園時は、保護者記入の「登園届」に経過を記入して、担任に提出してください。

### ◎汚れた衣類の洗濯は？

園では感染拡大防止のため、一律洗わず密封して返却します。ご家庭では、汚れを落としてから必ず「塩素系漂白剤」で消毒し、洗濯してください。

### ◎おうちケアのコツ

吐いた直後は飲ませず、吐き気が落ち着いてから「スプーン1杯」の水分から始めます。「焦らず少しずつ」が回復の近道です。

目に見えないから、ひと手間を！

## 『嘔吐・下痢の時の消毒』

### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒薬



6%の原液の場合、  
ペットボトルの  
キャップ4杯



水 1L



◎「塩素系」は「色が落ちる方の漂白剤」です。脱色注意！

◎ドラッグストア・コンビニなどでも購入できます。

## しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

### ●しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。

### ●お湯で温める

しもやけの部分をめるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものに替えましょう。

しもやけ



あかぎれ



### ●あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲がさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。

### ●ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。

