



# ほけんだより 12月号



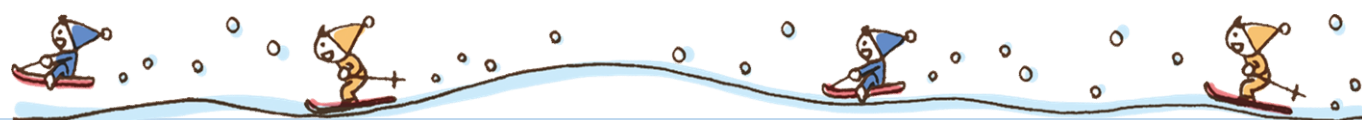
令和7年12月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池

今年のカレンダーもいよいよ最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。ジングルベルが聞こえてくる中、子どもたちはと言えは寒さにも負けず元気に遊んでいます、感染症の流行も始まっています。

ご家庭においても感染症の予防に向けて、手洗い・うがい・咳エチケット等の徹底が今までにも増して大切といえます。

また、子どもたちにとって年末年始といえば、これまでに身につけてきた生活習慣が乱れがちになってしまいます。早寝早起き・規則正しい食事、睡眠・歯磨き・排便に心がけ、来たるクリスマスやお正月を楽しくすごしましょう。

園長



## 11月欠席者情報

インフルエンザや発熱でのお休みが多い月となりました。  
お家でも登園前の体調チェック、うがい・手洗い、・咳エチケットの徹底をお願いします。  
体調に不安がある場合には登園時に職員へお伝えください。

### —お願い—

- ・ご両親やご兄弟がインフルエンザに罹患した場合はお子さんが元気であってもお休みをお願いしています。
- ・ご兄弟のクラスが学級閉鎖の場合、可能な限り登園の自粛にご協力ください。
- また同時期にコロナや胃腸炎が流行する季節でもあります。コロナや胃腸炎の場合も同様にご家族が罹患した場合にはお休みのご協力をお願いします。

## うちのうちの危険チェック!

\*年末年始はお家で過ごす時間が多くなり、ケガが増えやすい傾向にあります!

運動機能が未発達な子どもたちは、何度も転んだりぶつかったりしながら成長していきます。とはいえ、命にかかわるケガは絶対に防がなければなりません。

子どもの目線で、家の中に危険がないか確認してみましょう。

### 家庭で起こりやすい事故

- ぬれた床で転倒
- おぼれる
- 階段からの転落
- 家具にぶつかる
- 家具や子ども用遊具からの落下
- 敷物やコードにつまづいて転倒
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息
- 大人用ベッドから落ちる
- 窓からの転落
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息
- ベランダなどの柵を乗り越えて転落
- 炊飯器、電気ケトル、フライパンなどによるやけど
- 電化製品のコードにつまづいて転倒
- 刃物による切り傷、刺し傷



## インフルエンザかも? と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときには、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、

**登園できない期間(登園停止期間)と、登園を再開できる目安**が決められています。

☆罹患後の登園に関し、不明な点がある場合には登園再開前に園へご相談ください。

### 1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

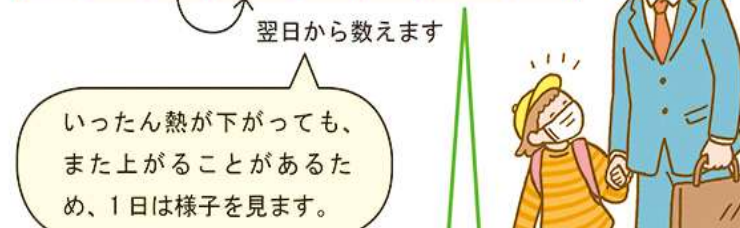
- ・熱が出て(発症)から5日たっている
- ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって(解熱)から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
		解熱	1日目	2日目	3日目		



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱			解熱	1日目	2日目	3日目	