



ほけんだより

発行

2025年11月28日

サン・ベビールーム

早いもので今年も残すところあと1か月となりました。クリスマスなどの楽しいイベントがある時季ですが、気温の低下や乾燥などにより風邪をひきやすくなる季節でもあります。園では加湿や温度管理・衣服の調整などを行い、お子さんたちの体調に気を付けてまいります。ご家庭においてはお子さんたちが生活リズムを崩すことのないようお気配りいただき、穏やかな年末年始を迎えましょう。

感染症流行の季節です

冬はインフルエンザ・RSウイルス・マイコプラズマウィルス・感染性胃腸炎などの感染症が流行します。お子さんの体調がいつもと違うと感じた場合や、風邪症状の出はじめの場合は早めに体を休めることで早く回復することが多くあります。無理をさせず、可能であればご家庭でゆっくり過ごして様子を見ることが大切です。

	登園可能な状態のめやす	園から連絡をする状態のめやす
発熱	<ul style="list-style-type: none">朝の体温が 37.5 度未満24 時間以内に 38 度以上の発熱がない24 時間以内に 解熱剤 を使用していない	<ul style="list-style-type: none">37.5 度以上 の発熱37.5 度未満 でも →元気がなく 機嫌が悪い 食欲がなく水分が摂れない
下痢	<ul style="list-style-type: none">24 時間以内に 2 回以上の水様便がない飲食に伴っての下痢がない	<ul style="list-style-type: none">飲食に伴い下痢をする水様便が 2 回以上みられる場合 ※胃腸炎流行時は 1 回で連絡
嘔吐	<ul style="list-style-type: none">24 時間以内に嘔吐がないおよそ 普段と同じ食事 を食べることができる。	<ul style="list-style-type: none">咳を伴わない嘔吐がある2 回以上の嘔吐があり水を飲んでも吐く ※胃腸炎流行時は 1 回で連絡
咳	<ul style="list-style-type: none">喘鳴や呼吸困難がない飲食ができる眠れる (咳で夜中に起きることがない)	<ul style="list-style-type: none">咳のために眠れない少し動いただけで喘鳴・咳が出る咳による嘔吐がある



感染症別登園のめやす

インフルエンザ	RS ウィルス	ノロウィルス	マイコプラズマ
<ul style="list-style-type: none">発症後 5 日間経過 し、かつ解熱後 3 日経過 していること	<ul style="list-style-type: none">呼吸器症状がなくなる (咳が 1 週間続いている 場合は再度受診し、可能なら自宅での休養をお願いします)	<ul style="list-style-type: none">嘔吐がなくなり、便が通常の硬さになる普段の食事がとれる機嫌よく元気に過ごせる	<ul style="list-style-type: none">熱や咳の症状がおさまる全身状態が良く、食欲もある →およそ 1 週間程度はお休みとなります

お子さんたちのために 知っておいていただきたいこと

- お子さんたちは体のつらさをうまく伝えることができません。
- お子さんたちの体調の変化に気づいた場合には **可能な限り休息がとれるようにしましょう**。
- お子さんたちは手やおもちゃなどを口を持っていくことが多くあり、そのぶん感染症にかかりやすくなります。

お子さんのつらい症状を 悪化させないために

- 早い段階でゆっくり休息がとれるようにする。
- 気になる症状があった場合は受診する。
- 回復直後の休日などは **自宅や近所の公園などでゆったり過ごす** ようにする。