



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ヶ月となりました。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ウィルス・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みることが大切です。



	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に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くり過ごす**ようにする。