

12月のほけんだより

2025年12月1日

ハレルヤ保育園

寒さも厳しくなるこれからの季節は、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症に注意が必要です。昨年度（2024年）のインフルエンザ感染症の報告数は10／21～27（43週）頃より急増しています。新型コロナウイルス感染症は、通年にわたって感染者が見られるため、同時感染にも十分な注意が必要です。普段から、手洗いやうがい、マスクの着用などで予防しましょう。

かぜの季節

鼻のかみ方を身につけましょう

鼻のかみ方	鼻を強くかむと、なぜ悪い？	注意したい急性副鼻腔炎
<p>左の鼻からかんでみよう！</p> <ul style="list-style-type: none">① 右手で、右の鼻を押さえます② 口から息を吸って口をとじます③ 左の鼻の穴から、ゆっくり息を出して、少しづつかみます◆ 右の鼻も同じようにしてかみます。◆ 強くかままずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。	<p>鼻を強くかむと、耳管を通じて、鼻から中耳へと空気が入り、耳が詰まったようになります。その時の耳の違和感はたいていすぐに治りますが、鼻水には、細菌やウイルスなどが含まれていることが多く、耳管からそれらが入ると、急性中耳炎を起こす場合があります。</p>	<p>頭の骨の前頭洞、上顎洞、蝶形骨洞と言い、そこに起る炎症が副鼻腔炎です。かぜをひいた後にねばねばした色のついた鼻水が出たり、鼻づまりを起こします。炎症が広がると膿がたまり、頭痛や目の周囲や頬に痛みが生じることがあります。</p>

・片方ずつかむ
・優しくゆっくりかむ

ウイルスや細菌
急性中耳炎
ウミ
炎症

前頭洞
篩骨洞
蝶形骨洞
上顎洞
これらに膿が溜まっている状態が「副鼻腔炎」

保護者の皆様へ

1 1月は気温の変化が大きく、発熱や咳、のどの痛みなど体調を崩してお休みするお子さんがありました。感染症には含まれていませんが風邪症状や、お腹の調子が悪いといった症状があります。特に下痢をしているときは、ご家庭での食事などは無理に固形物を食べさせることなく、便の性状を見ながら脱水を予防する意味でもOS-1などのイオン水で水分補給することが大切です。ウイルス性の疾患は対症療法が基本になりますので、無理をせずにご家庭での保育をお勧めいたします。



11月の感染症報告（6件）

溶連菌感染症	1名
とびひ	1名
インフルエンザA型	4名

年末年始の子どもの体調不良に備えて

年末年始に、帰省や旅行を検討するご家庭もあると思います。帰省先や旅行先で子どもが急に体調を崩すことがあるので、もしもの時に備えて、健康保険証(資格確認書)またはマイナンバーカード、医療証、母子手帳、お薬手帳を携帯すると良いでしょう。以下は相談窓口になります。

#8000（子ども医療電話相談）

休日・夜間（19時～翌朝8時）の子どもの症状にどうしたらよいのか、迷った時に相談できます。

子どもの救急（ONLINE-QQ）

対象年齢：生後1ヶ月～6歳

休日・夜間など診療時間外に病院受診の判断の目安を確認出来ます。

オンライン診療

スマホやパソコンにより医師の診療や薬の処方が受けられます。