

# 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

#### 左の鼻からかんでみよう！

- 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、少しずつかみます
- ◆ 右の鼻も同じようにしてかみます。
  - ◆ 強くかまずに、片方ずつゆっくりかむことがポイントです。

### 鼻を強くかむと、なぜ悪い？

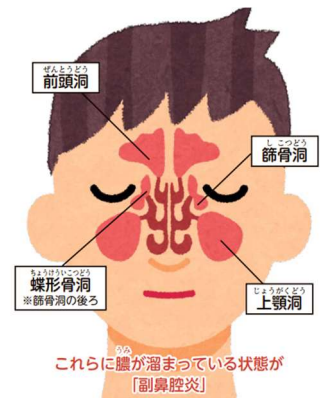
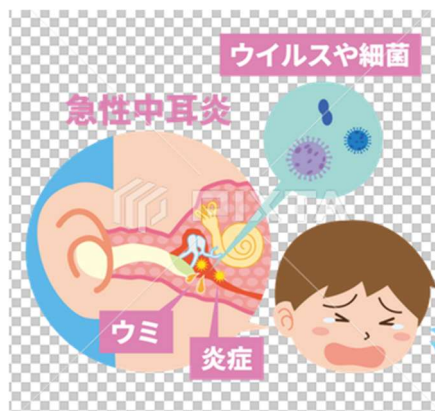
鼻を強くかむと、耳管を通じて、鼻から中耳へと空気が入り、耳が詰まったようになります。その時の耳の違和感はいきなり治りますが、鼻水には、細菌やウイルスなどが含まれていることが多く、耳管からそれが入ると、急性中耳炎を起こす場合があります。

### 注意したい急性副鼻腔炎

頭の骨の前頭洞、上顎洞、蝶形骨洞と言い、そこに起こ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。



・片方ずつかむ  
・優しくゆっくりかむ



### 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。

#### # 8 0 0 0 (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。

#### こどもの救急 (ONLINE-QQ)

対象年齢：生後 1 か月～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。