



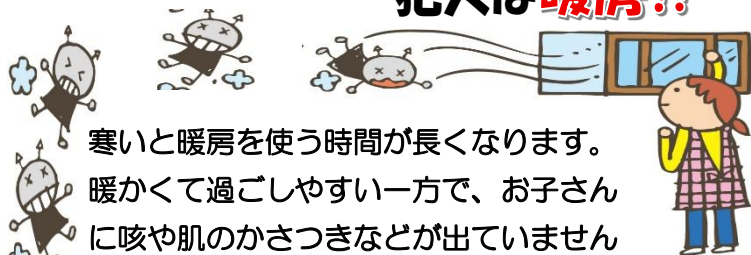
発行者：すずらん保育所  
発行日：令和7年11月30日  
担当者：看護師 坂本

## 家族みんなで ガラガラうがい



風邪の予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやってみせるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、風邪なんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ペッ」と吐き出すだけでも効果があります。

## のどのイガイガ、肌のカサカサ …犯人は暖房!?



寒いと暖房を使う時間が長くなります。暖かくて過ごしやすい一方で、お子さんに咳や肌のかさつきなどが出ていませんか？ 犯人は暖房かも!? 暖房を使うと室内の湿度が下がり、乾燥してのどや肌も乾きやすくなります。風邪等のウイルスが広がりやすい環境でもあります。

### 乾燥から身を守る3つの技

#### 加湿する

例えば部屋に濡れタオルをかけるだけでもOK

#### 水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しずつとりましょう

#### スキンケアをする

保湿ローションやクリームを塗る



## 油断できないかぜ

風邪は年齢が低いほど、中耳炎や気管支炎、肺炎などを起こしやすくなります。気管支の弱いお子さんはのどがゼーゼーしたり、長引いたりする傾向があります。早めに診察を受けましょう。

### 冬のかぜによくある特徴

せき・鼻水・のどの炎症・発熱

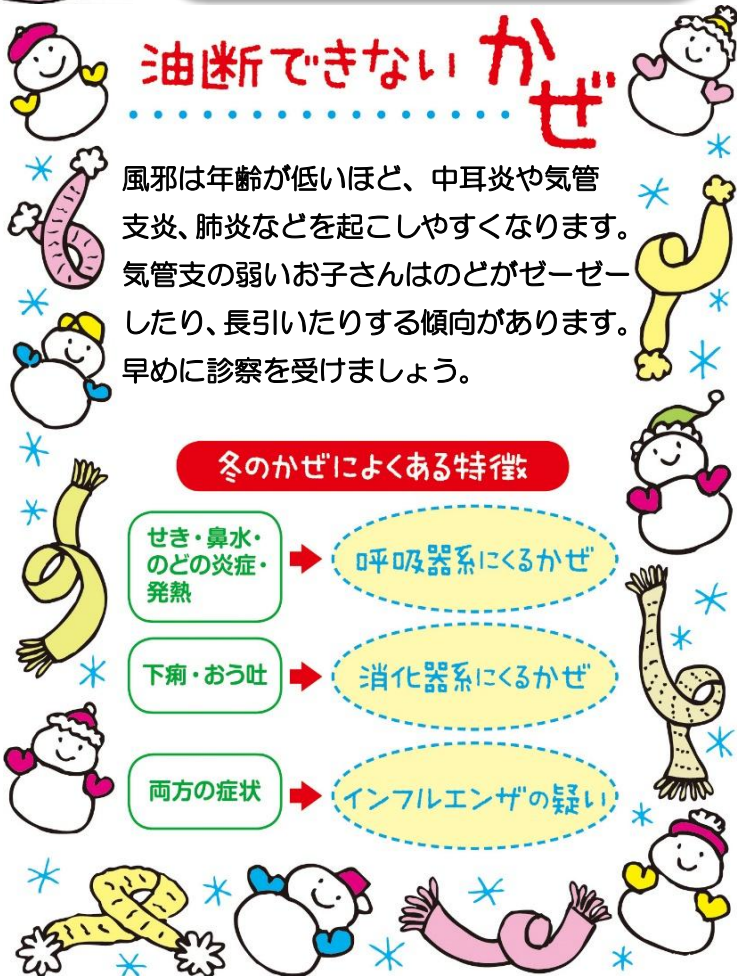
→ 呼吸器系にくるかぜ

下痢・おう吐

→ 消化器系にくるかぜ

両方の症状

→ インフルエンザの疑い



## 冬の服装について

寒くなるとつい多めに着込みがちですが子どもは体温が高く、汗もかきやすいので大人より1枚少ない服装を心がけましょう。

### 下着を着る！

体を冷やさないことが大切！ 冬は乾燥するので綿素材がオススメ

### 素材の異なる薄手の服を重ね着する！

厚手の服1枚よりも空気の層ができて温かく 室温に合わせて脱ぎ着しやすい

屋外で着る上着は、袖口や首元がピッタリと閉じているものを選びましょう！





## 【保存版】インフルエンザ後の登園について

インフルエンザが  
はやっています！

インフルエンザに感染すると、高熱、咳や鼻水、のどの痛み、全身痛などのつらい全身症状を伴います。潜伏期間が1～3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。カゼには症状を緩和する薬しかありませんが、インフルエンザにはウイルスに直接効く薬があります。処方された薬を飲めば重症化を防ぎ、症状の出る期間を短くできます。インフルエンザを疑ったら必ず受診するようにしましょう。



医療機関での検査は、15分程度で診断がつきます。  
ただし、一般的には**発熱後8時間以上経っていないと、検査をしても正確な結果がでない**のでご注意ください！

## 症状

突然の高熱  
(38℃以上)

頭痛

おう吐

のどの  
痛み

鼻水

激しいせき

関節痛  
筋肉痛

## 予 防 の た め に

- なるべく人混みを避ける
- 部屋の湿度は50～60%くらいに。こまめな換気を心がける
- 十分な睡眠、休養をとる
- バランスのよい食事、十分な水分補給を
- 予防接種を毎年2回すること(13歳未満)

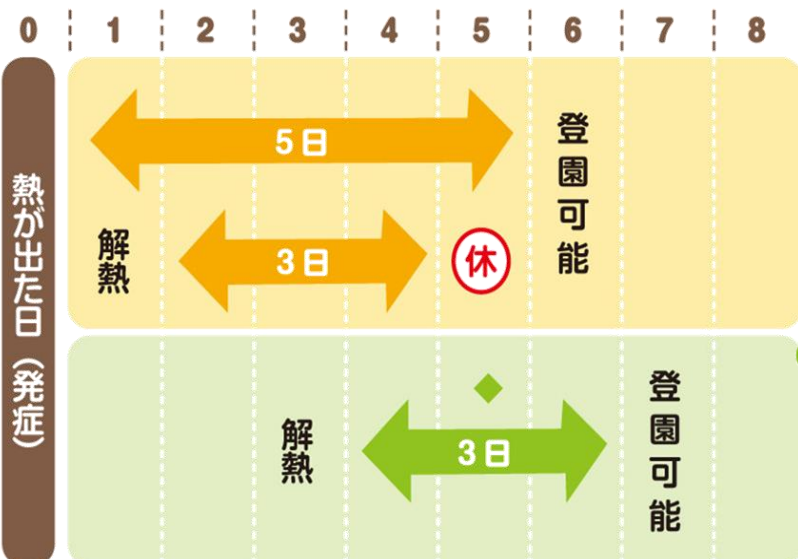
## インフルエンザと診断されたら…

インフルエンザは症状が重くなりやすく、体力を消耗します。回復するまでしっかり休むことが大切です。登園を再開する為には、① ②の条件を満たしていることが必要です。

- ① **発症した後5日** を経過していること  
② **解熱した後3日**



登園前に、医師に登園できるかどうかの確認を行い、登園許可書を記載してもらい登園しましょう。



パターン1

熱がすぐ下がった場合

発症の翌日に熱が下がった場合、発症から5日経過するまでお休みしましょう。

パターン2

3日後に熱が下がった場合

発症から5日後、たとえ熱が下がっていたとしても、解熱した翌日から数えてまだ2日目なので、もう1日お休みしましょう。