



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



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、肌のかさかさ …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すか？犯人は暖房かも!? 暖房を使うと室内の温度が下がり、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

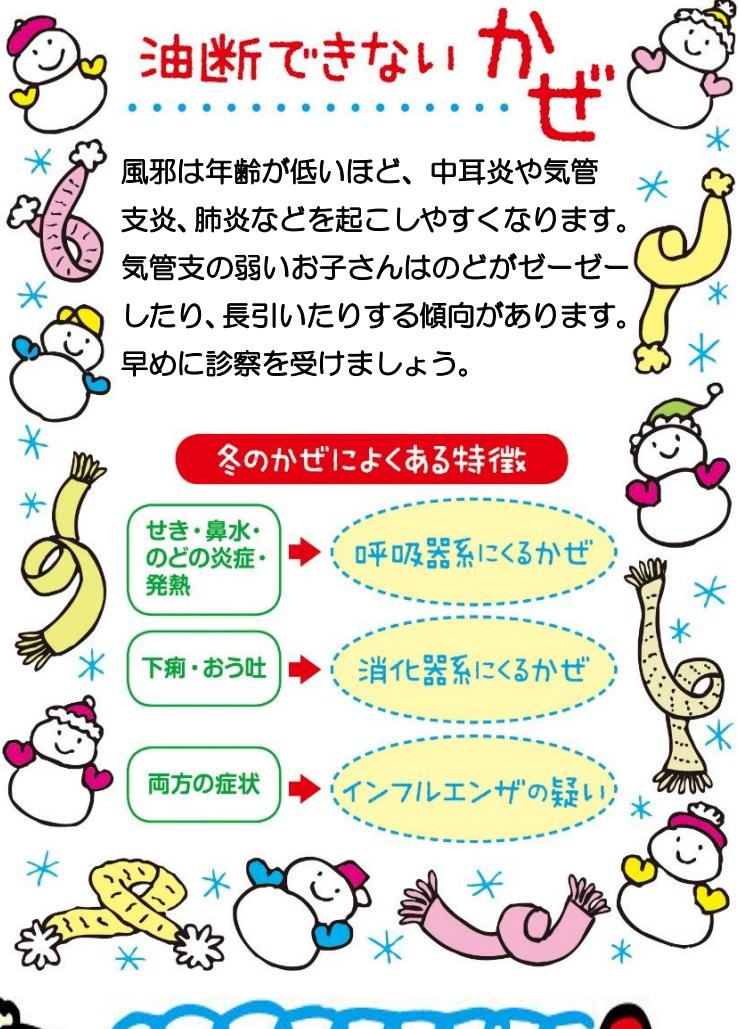
例えば部屋に濡れタオルをかけるだけでもOK

水分をこまめにとる

温かいお茶や水を少しづつとりましょう

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るで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見つめよう！



【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。力せ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ないのでご注意を！



予防のためには

- 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）

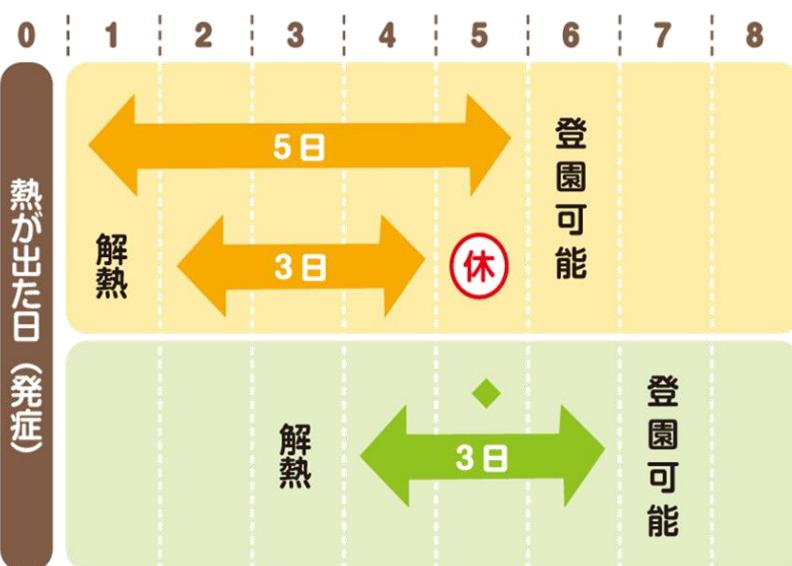
インフルエンザと診断されたら…

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、①②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 ② 解熱した後3日 を経過していること

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。