



# ほけんだより 12月号



令和7年 12月発行  
なでしこ保育園

咳の風邪・おなかの風邪が流行りやすい時期になってきました。11月初旬より、保育園でもインフルエンザA型が流行し、数日間発熱（38℃以上）が続く、風邪症状だけでなく、今年は食欲不振などの胃腸炎症状がみられるそうです。例年2～4月にかけて流行する、インフルエンザB型は胃腸炎症状が主になります。年末にかけて、おでかけを予定しているご家庭も多いかと思いますが、人の多い所にでかける場合はマスクの着用（2歳ごろから推奨）や、帰宅後のうがい・手洗いをし、感染予防をしていきましょう。

## 無理強いしないで

### 0～2歳の マスク

マスクを正しく扱えない小さな子どもに、マスクを無理につけさせるのはやめましょう。体を守るためのマスクが、逆に負担になるおそれもあります。

#### マスクをつけるリスクもある



小さな子ども、特に赤ちゃんは空気の通り道が細いため、マスクをつけると息苦しくなりやすく、体に負担がかかります。また、表情や顔を隠してしまうため、体調不良のサインに気づきにくくなってしまいます。

#### せき、鼻水のあるときは無理をさせないで



せきや鼻水などの風邪の症状があるときは、マスクをつけて外出させるのではなく、家でゆっくり過ごして体を休ませましょう。

## せきが出る ときは……

せきのしぶきには、風邪の原因となるウイルスが含まれています。せきがひどいときは、風邪を治すためにも、ほかの人にうつさないためにも、しっかり休んで、せきエチケットを守りましょう。

日中は

せきエチケットを守る



### マスクをつける

せきのしぶきが広がらないようマスクをつけましょう。

※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけません。



### マスクをつけていないときはひじで押さえる

せきが出たとき手で押さえると、手を介してしぶきが広がります。とっさのときはひじで押さえます。

夜は

上半身を高くして寝る



横になるとせきが出て、息苦しくなるときは、背中の下にクッションなどを当てて少し上半身を起こしてあげましょう。せきがやわらぎます。寝室を加湿するのも効果があります。



## 健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



年末年始は帰省や大掃除、お参り、または家でまったり過ごされる方もいらっしゃるかとと思います。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

### ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

#### お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

#### もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



### 生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

### 急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

## 年末年始の病院受診について

年末年始、クリニックや診療所等は休診となるため、急な受診が必要となった場合は、寝屋川市の休日診療や午前診であれば、小松病院の受診が可能となります。受診するか判断に迷ったときは、日中は#7119、19時以降は#8000をご利用ください（詳細については、以下リンクをご参照ください）。

◆ 寝屋川市ホームページ 休日診療

[休日・夜間の急病診療/寝屋川市](#)

◆ 小松病院/クリニック小松

[bf341e6ae7191c00a3abbb338b927259.pdf](#)

※感染症に罹患した場合、長期休暇であっても、登園許可証のご持参をお願いしております。詳細については、登園許可証裏面または入園のしおりをご参照ください。

※休日診療を受診された場合は、登園許可証の記入ができないため、必ず受診時に、医師に登園の目安をご確認していただき、回復した時期を含めて、登園時に職員へお知らせください。

## 11月の感染症罹患者数

- ・インフルエンザ 59名
- ・溶連菌感染症 12名
- ・サルモネラ菌感染症  
（園児）9名＋みなし陽性者1名  
（職員）3名
- ・アデノウイルス感染症  
（流行性角結膜炎含む）5名
- ・RSウイルス感染症 4名
- ・マイコプラズマ感染症 1名

## 12月の保健行事予定

- |       |         |      |
|-------|---------|------|
| 3日（水） | 0・1・2歳児 | 身体測定 |
| 4日（木） | 3・4・5歳児 | 身体測定 |