

ほけんだより 12月

令和7年12月1日 ミモザはまでらこども園

今年も残すところ後1ヶ月となりました。日中は暖かい日もありますが、急に寒くなったり、朝晩の冷え込みも厳しくなってきています。一方、夜空に輝く星は、気温が下がり空気が乾燥して透明度が上がり、綺麗に見えたりします。でも空気が乾燥すると感染症も流行しますので、いつも以上に念入りに対策を心掛けましょう。



❖ **インフルエンザ**の流行が例年より早く全国的にも罹患者が急増しています。当園でも、11月は罹患の届け出が多くありました。インフルエンザは一度かかっても、A型・B型など型違いで再び感染する可能性があります。
👉 特に外出後の**手洗い・うがい**や、必要に応じた**マスクの着用**、人混みを回避したり、**換気・加湿**など、対策をしましょう。

冬に流行しやすい 感染症

11月感染症発生状況

◆インフルエンザA型◆

1歳児5名 2歳児1名
3歳児1名 4歳児1名 5歳児1名

手洗いうがいは
しっかりと

インフルエンザ



特徴

通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。

潜伏期間

1～3日

症状

38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など

ノロウイルス



特徴

感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。

潜伏期間

1～2日

症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など

新型コロナウイルス



特徴

風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。

潜伏期間

2～4日程度

症状

咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など



冬の乾燥について

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、せきや肌のかさつきなど出ていませんか？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。



かぜなどのウイルスが広がりやすい環境です。

加湿する 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 保湿クリームを使う



🌟 年末の大掃除でウイルスもいっしょにおそうじ 🌟
ドアノブやスイッチをふいて、最後はお部屋の空気も入れかえ。テーブルやおもちゃなど手がふれやすい所を丁寧に拭くことで、家庭内の感染を減らすことができます。お家の中をすっきり清潔にして、元気に新しい年をむかえましょう。



12月の予定

★ 身体測定・・・4日（木）★

