



# ほけんだより

伊江村立東保育所 令和7年12月2日(火)



早いもので、今年も残り1ヵ月となりました。年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。子どもたちにとってはクリスマスに冬休みとお楽しみがいっぱいの月ですが、生活リズムが乱れがちで感染症も流行る時期です。体調管理には十分気を配っていきましょう。

## III 知っておきたい 冬の感染症 III

### インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

### ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1~3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあり、油断は禁物です。

備えていますか？

### 予防接種

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、早めに済ませておきましょう。



備えていますか？

### 塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとお心です。

※衣服の色落ちにご注意ください。



### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



### 手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

### マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



## 着替え

子どもの中にはいつも「自分でやりたい」気持ちがあります。0歳児の着替えも、「おててを通すよ」と言葉をかけて、そんな気持ちをふくらませていきます。

**1歳** 「着替え」を遊びと捉え、興味をもち始めます。前、後ろ、ひじ、かかとの言葉を使いながら援助することで、言葉と動きをいっしょに覚えていきます。

**2歳** 少しずつできることが増えていき、3歳ころまでには脱ぎ着のしやすい服の着替えができるようになります。時間がかかっても、できる部分は任せで見守りましょう。

**3歳** 立ったままズボンがはけるようになり、靴下や靴も自分ではくことができます。ボタンを留める、上着を着るなどにもチャレンジしていく時期です。

**4歳** 大人の援助なしに、ほとんどの服の着替えができます。ファスナーの開閉や、服の表裏に気づくこと、脱いだ服をたたむことなどにチャレンジしていく時期です。



**5歳** 温度の変化に合わせて自分で着脱したり、服をきれいにたたんだり、服のすそをズボンに入れるなどの身だしなみも身につけていきます。ひも結びにもトライしましょう。

## 安全計画

今月の計画は【火災・感染症対策】についてです。また、先月行えなかった地震、津波を想定した避難訓練を12月2日に実施しました。



## 換気をしましょう

寒くなると、暖房を入れる機会が多くなります。部屋を閉めたまま暖房を長時間つけておくと、顔がほてる、頭が痛くなる、めまいがしたりイライラするといった症状が見られることがあります。これは室内の空気が汚れていたり、乾燥したりしているためです。乾燥した空気は細菌に対する抵抗力を弱め、かぜをひきやすくさせます。1時間に1度は窓を開け、新鮮な空気と入れ換えましょう。

## お知らせ

12月9日(火)9:00~  
歯科検診があります。  
歯磨きをしっかりと、  
8:45までには登所お願いいたします。