



# ほけんだより

12月号



令和7年12月  
キッドワールドこども園  
園長：高津 宏児  
看護師：飯倉 ゆみ

冬の寒さを感じる季節となりました。インフルエンザの流行もあり、38度以上の発熱や頭痛、全身の倦怠感などを感じる場合は注意が必要でしょう。また、感染性胃腸炎の流行も考えられます。当こども園においてもこまめな換気や充分な加湿などを行い、感染症から子どもたちを守ることができるように気をつけていきたいと思います。



なぜ冬に感染症が流行るの？

## 1. 気温と湿度

低温・低湿度を好むウイルスにとって、寒くて空気が乾燥する冬は最適な環境です。空気が乾燥するとウイルスの水分が蒸発して比重が軽くなるため、空気中に浮遊して伝播しやすくなります。

## 2. 人の免疫力の低下

寒さのため体温が低くなり代謝機能が低下すると、体内の免疫力も低下してしまいます。また本来粘液でウイルスの侵入を防いでいる鼻やのどの粘膜が乾燥によって傷み、ウイルスの感染が起こりやすくなります。



インフルエンザの流行時期  
がやってきます。

### インフルエンザとは…

咳やくしゃみなどによって感染し広がる病気です。悪寒、急な発熱、関節痛に続き、咳、くしゃみ、喉の痛みなどの症状が見られます。放っておくと周囲への感染を広げるだけでなく、合併症の危険も伴います。治療には抗ウイルス剤が使用されます。脱水にならないよう、水分をこまめに摂るように心掛けましょう。

### インフルエンザかな？と、思ったら…

風邪・インフルエンザ・新型コロナウイルスなどの初期症状はとても似ています。いずれかに罹患したかと思ったら、医療機関に受診し診断してもらうようにしましょう。

鼻水が出ている子どもが多いです。  
上手に鼻をかめるようになります。



まず、口から息を吸い込みます。ティッシュを広げ、鼻全体を包むように押さえるようにしましょう。



片方の鼻の穴を押さえ、ゆっくり少しづつ吸います。強くかみ過ぎないように気を付けましょう。



鼻をつまむように拭き取り、ティッシュは、ゴミ箱に捨てるようにしましょう。

### 鼻水に色がついてきたら…

黄色から緑色の鼻水は、細菌またはウイルスに感染している場合があります。緑色に近いほど症状が悪いので、早めに受診するようにしましょう。

# 花粉症



## 花粉症の時期が近づいてきました。

花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる季節性のアレルギー疾患の総称です。

花粉症は症状が出る前から初期療法を始めていると、症状の発症を遅らせ、飛散シーズンの症状を和らげることが出来ると言われています。

### 症状

- くしゃみ
- 鼻づまり
- 鼻水
- 目のかゆみ

### 治療

- 薬物療法
- レーザー治療  
花粉シーズン  
前に行います。

## 家庭で出来る 対処法

はくしょん…  
ムスムス



- 花粉の飛散が多い日は、外出を控える。
- 外出時は、眼鏡やマスクを着用する。
- 換気は、花粉飛散量が少ない早朝や夜にする。
- 風の強い日には、窓を開け放しにしない。
- 空気清浄機を上手に活用する。
- 布団や洗濯物は、外に干さない。
- 室内の掃除は、こまめに行う。
- 外から帰ったら、家に入る前に衣服に付着した花粉を払う。
- 手洗い・うがい・洗顔で花粉を取り除く。

# やけど



夏は花火やバーベキューなどでやけどを起こすことがあります  
が、冬もやけどを起こしやすい環境です。

## やけどの原因になる可能性があるもの

暖房器具(ストーブ・ファンヒーター)、調理器具(炊飯器・ポット)が子どもの手の届くところにありませんか？

- ・ポットなどのコンセントも、手が届くところにあると引っ張りやすく危険です。
- ・熱い食べ物(お茶・鍋)や、ホットプレートなどに触ると、やけどをします。
- ・ホットカーペットや使い捨てカイロに長時間触ると、低温やけどを起こす可能性があります。

### やけどをした時

直ちに流水で患部を冷やす。  
(5~30分)

※服の上からのやけどの時は、  
服の上から流水で冷やす。

- 水ぶくれが出来ている場合は、出来るだけ破らないようにする。  
(※やけどの傷に感染(化膿)を起こすと、細菌が体内に侵入し、熱が出たり、熱傷創が深くなったりなどして重症化することがある。)
- 低温熱傷は、深いやけどになりやすいため、病院に受診するようにする。
- やけどを受傷した場合、軽いので大丈夫と思わず、病院に受診することをお勧めします。