

# 12月 ほけんだより

令和6年12月 虹のこころ保育園

年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスや年末年始とお楽しみがいっぱいの月ですが、体調管理には十分気を配っていきましょう。

## 緊急連絡先について

お子さんの体調不良時には勤務先か保護者の携帯電話に連絡をしていますが、繋がらない事がありました。

再度、日中確実に繋がる連絡先を確認して頂き、職場や携帯の番号に変更がある場合は、職員までおしらせ下さい。

また、急な勤務変更等により当日の緊急連絡先が変更になる場合は連絡帳又は口頭にてお知らせください。

## 12月のほけん行事

- 2日(月) 頭髪検査
- 11日(水) 身体測定 ひまわり組・ゆり組
- 12日(木) 身体測定 ちゅうりっぷ組
- 16日(月) 頭髪検査
- 18日(水) 身体測定 あじさい組・よつば組
- 19日(木) 身体測定 すみれ組

## 冬にかかりやすい大3感染症

登園時には登園届が必要になります。



### ☆インフルエンザ☆

例年12～2月頃に流行のピークを迎えることが多く、38℃以上の高熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感といった全身症状のほか、のどの痛み、鼻水、咳など風邪と同じような症状もみられます。通常の風邪と比べて急激に強い症状があらわれることが特徴です。

### ☆ノロウイルス☆

感染力がとても強く、10～100個と少量のウイルスでも感染するため集団感染が起きやすいことも特徴です。ウイルスの潜伏期間は24～48時間。主な症状は、吐き気や突然のおう吐、下痢、腹痛で、一般的に発熱は軽度です。通常このような症状が1～2日続いた後、回復に向かいます。

### ☆RSウイルス☆

生後1歳までに半数以上、2歳までにほぼ100%の子どもが少なくとも一度は感染するとされています。感染後4～6日間の潜伏期間を経て発症し、発熱、鼻水や咳など軽い症状で済むことが大半ですが、初めて感染発症した場合や乳幼児は症状が重くなりやすく、ひどい咳やゼーゼーという呼吸音、呼吸困難などの症状があらわれることがあるため注意が必要です。



## 冬に感染症が流行るのはなぜ？



ウイルスは低温・乾燥を好むため、冬は夏よりも長く生存できるようになり、感染力が強くなります。また、空気が乾燥しているとウイルスがより遠くまで飛びます。そのため、せき・くしゃみで感染を広げやすくなります。咳エチケットや手洗いうがいをしっかり行い感染予防に努めましょう！

