



# 元気いっぱい

ほけんだより  
令和6年12月  
福井市子ども保育課



寒さが本格的になってきました。冬は子どもたちにとって楽しみな行事が多い一方、感染症が流行しやすくなります。また、行事などで生活リズムがくずれがちです。規則正しい生活と感染予防で、元気に冬を過ごしましょう！

## 感染症予防

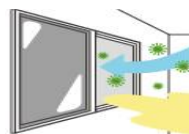
### ★こまめな手洗い・うがい

- ・子どもはいろいろな場所に触れるため、ウイルスの付いた手で口や鼻を触ってウイルスが侵入し感染しないよう、こまめな手洗いが重要です。**食事の前、トイレの後、外から帰った後**などは親子で一緒に「**石けんを使った手洗い**」と「**うがい**」をし、衛生習慣を身につけていきましょう。
- ・自分で手を洗えない小さなお子さんの場合、手に汚れがあるときは大人の手で流水による手洗い、難しければウエットティッシュや濡れたタオルで拭きとりましょう。



### ★定期的な換気

- ・暖房中でも**定期的な換気**（1～2時間おきに1回）を行いましょう。また、加湿器などで室内を**適度な湿度**（冬期：50～60%）に保ちましょう。



### ★十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

- ・体の抵抗力を高めるために、**十分な休養とバランスのとれた食事**を心がけましょう。また、冬も水分をこまめに摂り、乾燥しないようにしましょう。乾燥すると喉や鼻の粘膜のバリア機能が低下し、感染症にかかりやすくなるといわれています。

## 【感染性胃腸炎について】

感染性胃腸炎は**嘔吐・下痢・発熱**などを起こす感染症で、原因となるウイルスにはノロウイルス、ロタウイルスがあります。乳幼児の場合、嘔吐や下痢等の症状により、**脱水になりやすいため早めに受診してください**。また、登園については、下記を参考にしてください。

### 流行期

#### ◎登園を控える目安

**前日に嘔吐や下痢をしていた場合**、登園を控えていただき、家庭で様子を見てください。

#### ◎登園再開の目安

嘔吐、下痢等の症状が治まり（前日に下痢・嘔吐がなく）、普段の食事がとれるようになってから。

### 流行期以外

#### ◎登園を控える目安

（嘔吐）**24時間以内に2回以上の嘔吐**がある、または嘔吐と同時に**発熱**の症状がある。

（下痢）**24時間以内に2回以上の水様便**がある、食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする、または下痢と同時に**発熱**の症状がある。

#### ◎登園再開の目安

上記の「◎登園を控える目安」に該当しなくなってから。

流行期については、保健所から発出される「感染症発生動向調査」をもとに保健所と相談して判断し、各園にお知らせします。

**ただし、期間外でも園内で流行している場合は流行期同様の対応をとることがあります。**



### おしえて看護師さん！

雑菌が含まれた鼻水をすすると、小児の場合は数時間で中耳炎になると言われています。

鼻をかむ動作は2才頃からマネできるようになります。

ティッシュを使って片方ずつ鼻息を出すトレーニングなどで鼻をかむ練習を始めてみましょう。

