



# ほけんだより



社会福祉法人  
伊東つくし会  
つくし保育園  
2025 年 12 月

冬の気候になってきており、冷え込みが厳しくなってきました。インフルエンザも全国的に流行しており、市内の小学校でも、インフルエンザ感染者数が多くなり、学級閉鎖も出ています。つくし保育園でもインフルエンザ感染者がいました。感染症対策の基本でもあります手洗い・うがいをしっかりし、感染しないよう心がけましょう。

また、病気の際の受診やお休みのご協力ありがとうございます。熱や症状が落ち着いたあともプラス1日おうちでゆっくりできると良いですね。また病児保育（りんかい保育室）の利用もおすすめです。

## 冬はウイルス性胃腸炎も流行します



### インフルエンザと かぜの違い

| インフルエンザ              |        | かぜ            |
|----------------------|--------|---------------|
| インフルエンザウイルス          | 原因     | 細菌、ウイルス       |
| 冬から春に多い              | 時期     | 一年を通して        |
| 全身症状                 | 病気の始まり | 鼻水、くしゃみ       |
| 39～40℃               | 熱      | 37～38℃くらい     |
| 大流行すること              | 伝染     | 多くの人にうつらない    |
| 手足や腰に強く出る            | 関節痛    | ほとんどない        |
| 肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など | 合併症    | 安静を守ればひどくならない |



インフルエンザは、発症し5日を過ぎ、かつ熱が下がってから3日を過ぎるまでは、園をお休みします。  
登園する時は経過報告書が必要です。

### 知っておこう

## おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



### お薬について

★内服薬依頼を、朝・夕にして頂くなど、いつもご協力ありがとうございます。  
★お昼に内服薬がない場合も、内服している事、内容など簡単で良いので、担任や看護師へ、伝えて頂けると助かります

### 健康診断のご協力ありがとうございました!!

後期の内科・歯科検診終わりました。ご協力ありがとうございました。

指摘事項がある場合、成長記録の用紙に記入・または声掛けしますので、確認をお願いします。

### ★11月の感染症

・インフルエンザ

