



# ほけんだより

## 1月号



2026年1月7日発行  
向陽台保育園  
看護師 佐藤 悦子

**う**がい、てあらい  
**ま**いにちうまくできる、健康なからだで  
**ど**んな時にも笑顔で、たのしく  
**し**あわせな年でありますように

本年もよろしくお願ひいたします。



**身体測定**

<0歳>	8日(木)
<1歳>	7日(水)
<2歳>	9日(金)
<うみ>	} 5日(月)
<もり>	
<そら>	
0歳児健診	19日(月)

### おねがい

- ◆コドモンに登園前の検温入力をお願いします。急な発熱等の時、参考にさせていただきます。
- ◆体調不良等で、急遽、保護者の方へ連絡をする際、なかなか繋がらない場合があります。変更があった場合は、速やかにお知らせください。



## 12月感染症情報

- ・インフルエンザ A型 17名
- ・溶連菌 4名

※**インフルエンザ**の流行期をむかえています。潜伏期間が1~4日と非常に短く、38度以上の発熱、頭痛や関節・筋肉痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。

**検査**は発症してから「12時間後から48時間以内が望ましい」と言われています。

それ以前ですと、ウイルスの排出量が少なく、正しく診断ができない場合があります。医療機関に受診のタイミングを問い合わせしてから受診をおすすめします。



## ◆インフルエンザと診断された時の登園の目安◆

例	発症日	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 <b>1日目</b> に 解熱した 場合		解熱 	1日目 	2日目 	3日目 		登園 OK 		
発症後 <b>2日目</b> に 解熱した 場合			解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK 		
発症後 <b>3日目</b> に 解熱した 場合				解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK 	
発症後 <b>4日目</b> に 解熱した 場合					解熱 	1日目 	2日目 	3日目 	登園 OK 

\* インフルエンザ罹患後の登園は  
**発症後5日**を経過し、かつ**解熱後、乳幼児にあっては3日**経過していることです。  
 登園するにあたっては医師が記入する『**意見書**』の提出が必要です。

## ◆感染性胃腸炎◆



★なぜ冬に流行する？

→この時期の感染症胃腸炎の原因となるウイルスはノロウイルスです。ノロウイルスは低温・乾燥した環境に強いウイルスのため、気温が下がり、空気が乾燥した冬に特に流行します。温度が低いほど長期間生存し続けることができ、気温 10℃以下では約 1 か月、4℃では約 1～2 か月も生存すると言われていています。冷蔵や冷凍では死滅しないウイルスのため、注意が必要です。

★症状は？

→感染から発症までの時間（潜伏期間）は 24～48 時間。嘔吐や腹痛、繰り返す下痢など症状が激しいのが特徴です。37～38℃の発熱や頭痛、筋肉痛を伴うこともありますが、通常は 1～2 日症状が続いた後で回復します。

★対策は？

- 手洗いの徹底
- 食品の十分な加熱

「中心温度 85～90℃、90 秒以上の加熱」が有効です

- 感染者の汚物は早めかつ確実に処理

※ノロウイルスにアルコール消毒は無効です



↑詳しくは

厚労省「感染性胃腸炎」

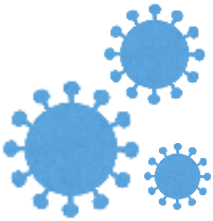


# からだのはなし



## 12月のテーマ ～寒くなったら気を付けることは？～

咳、鼻水どうしてでるの？等



冬になると元気になるばい菌がいる。私たちは色々な方法で、ばい菌をやっつけるために、体が守ろうとしている。



鼻から入ると鼻水を出して体から追い出そうとする



口から入ると咳をして体から追い出そうとする

咳をするとこんなにばい菌が飛ぶ



## 1月のテーマ

～だいじ！だいじ！だいじ！～

新年を迎え、進級を控えた時期。4月に比べるとできることも増え、経験を重ね、子どもたちの成長を実感します。色々なことへの興味、関心も広がっています。自分だけではなく、他者を思いやる気持ちも大事にできるように！