



# ほけんだより12月号



2025年12月1日  
榎島ひらぎこども園  
園長 宇野 智子

日に日に、寒さが厳しくなってきました。今年も早いものであと1か月。この時期に気になるのは、やはり感染症です。クリスマスやお正月を楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかり行い、寒さに負けない健康な体をつくりましょう。

## 冬に流行する感染性胃腸炎(ノロウイルス・ロタウイルス)

感染性胃腸炎とは、ウイルスなどの病原体による感染症のことです。感染力が強いので、少ないウイルス量でも感染し、多くの人に広がってしまいます。通常3日以内に回復しますが、ウイルスは回復後も1週間～1ヶ月程度は糞便中に排泄されますので、処理の際には十分に注意が必要です。



**症状** 吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛

### 治療

- ・特別な治療はなく、症状に応じた対症療法が行われます。
- ・乳幼児では下痢等により脱水になることがあるので早めに医療機関を受診することが大切です。

### 水分補給のポイント

- ・嘔吐直後は飲ませず、しばらく様子を見て、状態が落ち着いてから少しずつ飲ませる。  
(ティースプーン1杯から15分おきに)
- ・失われた電解質を補充するときは、経口補水液が役立ちます。



感染性胃腸炎(ノロ・ロタなどのウイルス性の場合)の登園のめやすは、「嘔吐、下痢などの症状が治まり、普段の食事がとれること」です。

## こんなときは、ご家庭で様子を見ましょう

小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化する恐れがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

### 前日から・・・



### 24時間以内に

- ①下痢を繰り返す
- ②嘔吐が何回かあった
- ③熱が出た
- ④解熱剤を飲んだ

### 夜間に

- ⑤咳が出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力をうばいます。

### 朝に・・・

- ①体温が37.5℃以上
- ②体温が平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5℃を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

### 朝食を食べたら

- ③吐いた ④下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもと違う」サインを見逃さないようにしましょう。

- お子さんが感染症にかかったら、園までご連絡ください。
- 体調不良明けで登園された際は、**直接職員**におうちでの様子を伝えてください。
- いつもと違い「機嫌が悪い」「元気がない」など体調について変化がある場合も直接職員に伝えてください。