



# ほけんだより 12月号



令和7年11月25日  
おそき保育園

現在は落ち着いてきましたが、11月中旬から発熱・インフルエンザのお子さんが多くいました。青梅市内の学校でもインフルエンザによる学級閉鎖や学年閉鎖が報告されています。また寒くなるこの時期、下痢や嘔吐といった感染症も増えてきます。年末のあわただしい時期と重なりますが、規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗い・うがいをして感染症を防ぎましょう。

## 知っておきたい 冬の感染症

### インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

#### 予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



### ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあります。油断は禁物です。

備えていますか？

#### 塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



#### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



#### 手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入ります。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

#### マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。

