



新しい年度を迎え、職員一同、身が引き締まる思いです。インフルエンザなどの感染症対策に向けて免疫力を高めるために、規則正しい生活や栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



## 感染症にご注意を！！

冬は空気が乾燥するため、感染症が流行しやすい時期です。病気にかからず、そして周りに広めないためにも、感染症を予防する生活習慣を身に付けましょう。

感染症を予防する生活習慣

- ① 手洗い・うがい…こまめな手洗い・うがいしよう
- ② 咳エチケット（マスク）…咳・くしゃみが出るときは口を腕でおおう、マスクをしよう
- ③ 適切な湿度・換気…加湿器などを使用し、湿度40%以上を目指そう
- ④ バランスの良い食事…野菜・肉や魚・米やパンなど様々な食材をバランス良く食べよう
- ⑤ 十分な休養…夜更かしはせず、早めの就寝を心がけよう
- ⑥ 歯みがき…口の中の細菌にウイルスは付着するため、口の中をキレイにしよう



## 麻しん・風しん（MR）の予防接種はお済ですか？

### 【 麻しんウイルス 】

症状… 38℃前後の発熱、倦怠感、咽頭痛、咳、鼻水、目の充血、目やに

- 合併症… ◆ 肺炎、中耳炎を合併しやすく、患者 1,000 人に 1 人の割合で脳炎が発症すると  
言われています
- ◆ 死亡する割合は、先進国であっても 1,000 人に 1 人と言われています
- ◆ 10 万人に 1 人程度と頻度は高くないものの、麻しんウイルスに感染したら  
10 年程経った後、学童期に難病：亜急性硬化性全脳炎(SSPE)と呼ばれる  
中核神経疾患を発症することもあります

### 【 風しんウイルス 】

症状… 発熱、発疹、リンパ節の腫れ、関節痛

- 合併症… ◆ 妊婦さんが妊娠初期にかかると先天性麻しん症候群という疾患の  
赤ちゃんが生まれる可能性があります

対象… 1 期：1 歳～2 歳未満の間に1回

2 期：年長児にあたる年齢(6歳になる4月1日～3月31日の間)に1回

※2回の接種を受けることで1回の接種では免疫が付かなかった方の多くに免疫を付けることができます



- その他… ◆ 定期接種の対象者は公費負担となり無料ですが、期間を過ぎたら任意接種となり  
有料となりますので、期間内に確実に接種しましょう
- ◆ 自分が感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにも予防接種は  
有効です
- ◆ 予防接種を受けた後は、すくすくノートへの記入をお願いします

## 発熱の応急手当て

熱の上がり始めは体を温めて、熱が上がりきったら冷やすのが基本です。様子を見ながら水分補給も忘れずに。

熱の上がり始めは

### ① 熱を測る



熱があるときは、服を着せて体を温める

### ② 下着を替える



熱が上がるにつれ汗をかくので、下着をこまめに取り替える

### ③ こまめに水分補給



飲めるようなら、白湯や子ども用イオン水で水分補給

熱が上がりきったら

### ① 一枚脱がして涼しく



体や顔がほてってきたら、布団や服を1枚少なくする

### ② 下着を替える



熱が上がるにつれ汗をかくので、下着をこまめに取り替える

### ③ こまめに水分補給



熱が下がった後も、こまめに水分補給をする

## 正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなりやすいです。水分を摂り、30分ほど経過してから測りましょう。

### ① 体温計を上向きに当てる

水平はダメ



わきの下の最も深い場所に斜め上に向けて当てる

### ② 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える

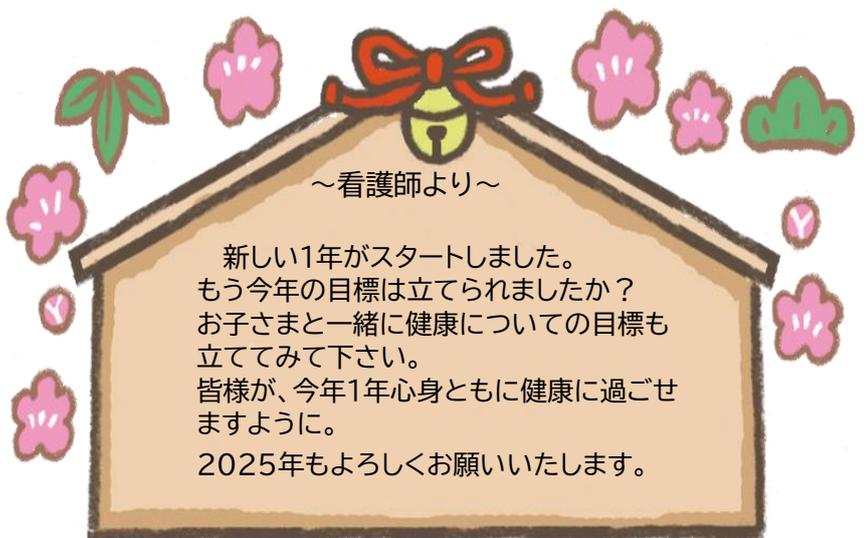
機嫌が悪い、元気がない、顔や首などがいつもより熱いときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう。



保健からのお知らせ

1月の予定

身体計測 … 全園児



~看護師より~

新しい1年がスタートしました。もう今年の目標は立てられましたか？ お子さまと一緒に健康についての目標も立ててみて下さい。皆様が、今年1年心身ともに健康に過ごせますように。2025年もよろしくお願いたします。