

～12月～ 子育て情報誌



令和7年12月1日
社会福祉法人えどがわ
宇喜田おひさま保育園



HP



X

感染症の季節を乗り切ろう！

～こんな時は、おうちで様子を見ましょう～

インフルエンザやRSウイルス、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。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見られたら、早めに休ませてあげた方が早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり様子を見ていきましょう。

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 38℃以上の熱が出た
- ④ 解熱剤を飲んだ
- ⑤ けいれんを止める薬を使った

夜間に

- ⑥ 咳が出たり、ぜいぜいしたりしてあまり眠れなかった
(熱が出ていなくても、睡眠不足や咳は体力を奪ってしまいます)

朝に…

- ① 体温が37.5℃以上
- ② 平熱より1℃高い
- ③ 吐いた
- ④ 下痢をした

朝食を食べたら



ちょっとした変化を見逃さないで

手をしっかり洗って風邪や感染症を予防しよう！



冬至(12月22日)

1年でもっとも昼が短く、夜が長い日です。この日を境に、少しずつ昼の時間が長くなっていきます。冬至の日にかぼちゃを食べて、ゆず湯に入って体を温めましょう。かぼちゃは体を温めてくれる食べ物で風邪予防になります。

また、ゆず湯に入ると1年間無病息災でいられると言われています♪

