



ほけんだより

12月号



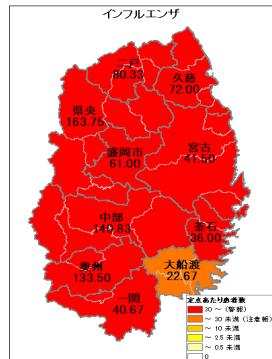
令和7年12月1日
中妻子供の家保育園
看護師 みどりかわ

せきの風邪、おなかの風邪がはやりやすい時期になってきました。年末年始であわただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

知っておきたい 冬の感染症

インフルエンザ

岩手県では、例年11月下旬から12月頃に流行入りし、1月から3月頃に患者数が増加します。2025/2026シーズンは10月上旬に流行入りしました。10月下旬に注意報が、11月初旬には警報が発令されました。下記の予防対策のほかにワクチン接種が効果的です。ワクチンによる予防効果が現れるまでに2週間程度かかるため、早めの接種が勧められます。



第47週（11月17日～11月23日）

参考：岩手県感染症情報センターより

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。

ノロウイルス感染症 (ウィルス性胃腸炎)

「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安心です。



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。



＜歯科健診のお知らせ＞

12月4日（木）11時頃～

遠堀 秀則先生

※体調不良以外は、
できる限り登園のご協力
をお願いします。



インフルエンザ流行に伴い、クラス閉鎖、家庭保育のご理解ご協力ありがとうございました。また歯科健診の延期等ご迷惑をおかけしました。



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。