



2025. 12月



# ほけんだより No.9

犬山市子ども未来園



## 気をつけよう「おなかのかぜ」

嘔吐や下痢を主な症状とする「おなかの風邪」は、感染性胃腸炎ともいい、毎年11月や12月頃から流行し始めます。冬の時期は、ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因のことが多く、感染力が強いことが特徴です。

### 主な症状

- ・腹痛、嘔吐、吐気、下痢、37度台の熱
- ・嘔吐や下痢による脱水症状（皮膚、唇の乾燥、おっしこの量が少なくなる。）
- ・年齢の大きい子や、体力がある子の場合は、  
嘔吐が1回 食欲不振 便が少し軟らかい …という症状のときもあります。

#### 嘔吐・下痢はうつります

吐いた物や下痢便の処理をした後は、十分な手洗いを心がけましょう。  
消毒には、塩素系の漂白剤が有効です。（色落ち注意！） アルコールは×  
吐いてばかりで、水分が摂れない・高熱がある・お腹が張っている場合は、  
早めに病院を受診しましょう。



### 登園しても大丈夫？ こんな時は、登園を控えましょう

#### <嘔吐>

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 24時間以内に複数回嘔吐がある  | <input type="checkbox"/> 機嫌が悪く元気がない    |
| <input type="checkbox"/> 嘔吐と同時に体温がいつもより高い | <input type="checkbox"/> 顔色が悪くぐったりしている |
| <input type="checkbox"/> 食欲がなく、水分も欲しがらない  |  |

#### <下痢>

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 24時間以内に複数回の水様便がある   | <input type="checkbox"/> 朝に、排尿がない      |
| <input type="checkbox"/> 食事や水分を摂るとその刺激で下痢をする | <input type="checkbox"/> 機嫌が悪く元気がない    |
| <input type="checkbox"/> 下痢と同時に体温がいつもより高い    | <input type="checkbox"/> 顔色が悪くぐったりしている |



### 登園の目安

#### 嘔吐・下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること

登園する時には「医師による登園許可の報告について（保護者記入）」を提出してください

体調が回復している途中のまだ抵抗力のない時に集団保育に入ることによって、再び感染症にかかってしまうことがあります。

かかりつけ医に「集団生活が可能か状態か」確認をしてからの登園をお願いします。



12月22日  
冬至



冬至は1年のうちで、一番昼間の時間が短い日で、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりする習慣があります。

寒さが厳しくなる時期に、栄養をとり、お風呂で体を温めてかぜをひかないようにしようという、昔ながらの知恵なのです。

かぼちゃには、体の働きを助けるビタミンがたっぷり！！  
特に、ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEが多く含まれています。

◆ビタミンA

体の成長や、かぜなどの病気から体を守る働きを助ける

◆ビタミンC

皮膚や骨の材料となるコラーゲンやストレスと戦うホルモンを作る

◆ビタミンE

細胞が傷つくのを防ぐ



かぼちゃの  
栄養

## 子どもの病気は突然やってくる

～年末年始の医療機関について～

＜急な病気やけがに備えて＞

☆救急医療情報センター 0568-81-1133

☆小児救急電話相談 #8000 052-962-9900 19時～翌朝8時

＜タバコや薬品を飲み込んでしまったら＞

☆大阪中毒110番 : 072-727-2499

☆つくば中毒110番 : 029-852-9999

急病に備えて、広報などで当番医を確認しておきましょう。帰省や旅行先の医療機関も確認しておくで安心です。

忙しくなりがちな年末年始。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう



楽田西子ども未来園では、『病後児保育』を実施しています。病後児保育とは、専用スペースにて病気の回復期であるお子様を一時的にお預かりする保育の事です。

「病後児保育について」・「お子様の健康について」等相談があれば、お気軽に下記までご連絡ください。

【連絡先】楽田西子ども未来園 ☎0568-67-2761（月曜日～金曜日 9:00～16:00）