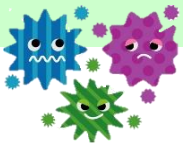
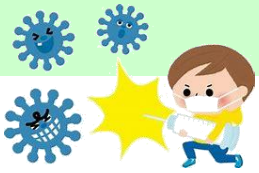
発行：子ども診療所 病児保育室 ぱおぱお　TEL 042-521-2777

＜第131号＞ 2026年11月

ぱおぱお ニュース

＜ 病 気 の 豆 知 識 ＞





今月は…　『 インフルエンザ 』です

インフルエンザというと「冬に流行する感染症」というイメージが強いと思いますが、今年はかなり早い時期から注意が必要です。昨年も早かった流行シーズンが今年は更に早まっています。今回の流行入りは、感染症法が施行された1999年以降では、2009年に次いで2番目に早い時期だそうです。

インフルエンザの典型的な症状の経過



突然の高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などに始まり、遅れて鼻水、咳、嘔吐、下痢などが現れます。数日で熱は下がりますが、再び発熱することもあります。
一週間を過ぎると症状も落ち着き、ほとんどの方が軽快していきます。

ホームケアのポイント



・熱があり食欲のない時はイオン飲料などの水分だけでもしっかりととりましょう。
高熱のときでもゼリーやプリンは食べやすいようです。
食欲が出てきたら消化がよく口当たりのよいものを少しずつとりましょう。
・水分もとれず、おしっこが減ってきたら受診をおすすめします。
・入浴は寒気があったり、ぐったりしている時は避け、入浴する場合も短時間にしましょう。
・安静と十分な睡眠はとても大切です。

登園登校の目安



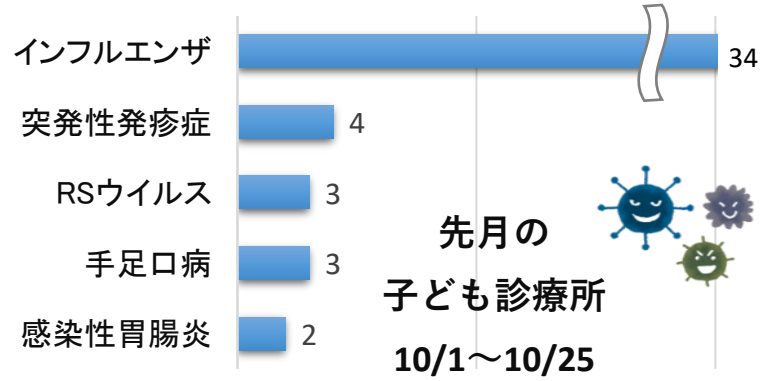
＊ ぱおぱお入室時、
インフルエンザA型とB型は
同室となります。ご了承ください。

出席停止期間は、以下のように決められています。

『 発症後5日（発症日は0日）を経過し、かつ、解熱後3日（小学生以上は2日）経過するまで 』

熱が下がっても3日経過するまでは家庭内で安静に過ごし、外遊びは控えましょう。

＜ 感 染 症 情 報 ＞



子ども診療所では…

・10月に引き続きインフルエンザAが流行っています。
・手足口病は落ち着いてきました。

病児保育室ぱおぱおでは…

・熱、咳、鼻水の風邪症状のお子さんやインフルエンザAのお子さんが入室していました。

＜　体調管理　＞



寒くなってくると、さまざまな感染症が流行しやすくなる傾向があります。感染症を完全に防ぐことは難しいですが手洗い、換気、予防接種、十分な休養など、日ごろの対策が感染の広がりを抑える一助となります。病気にならないためにはと・・・
特別なことをするよりも、毎日の生活習慣を整えることが大切です。

①しっかり寝る
睡眠は心と体の健康を支える時間です
睡眠不足は子どもの体調に影響します。
早寝・早起きを心がけましょう
寝る前はテレビやスマートフォンの使用を控える
ゆっくり眠れる環境を整える
毎日同じ時間に眠りにつきましょう



☆十分な睡眠は
健康的な生活リズムを整えるための
大切な一歩です

②朝ご飯を食べる
朝ご飯は1日の活動に
必要なエネルギーを補給する大切な
食事です。
ごはん、パンなどの主食に卵や魚、
野菜、果物などを組み合わせて
出来る範囲でバランスよく食べましょう。
食欲がない日は食べられるものを少しずつ試しましょう



☆毎日完璧でなくても大丈夫。体調や生活に合わせて
無理なく続けられる方法を見つけましょう

③手洗い、うがいを習慣に
外から帰ったとき、食事の前、トイレの後などは
石けんで手を洗いましょう。



子どもは洗い残しが多くなりやすいので
「手のひら→手の甲→指の間→指先・
爪→親指→手首」を意識して洗う
と効果的です

④乾燥対策をしましょう
冬は空気が乾燥し、鼻やのどの粘膜も
乾燥しやすくなります。
室内の乾燥しすぎに注意する
こまめに水分をとる　肌が乾燥したら保湿しましょう

☆乾燥しすぎない環境を整えることも、冬を快適に
過ごすためのポイントです

⑤暑すぎない服装を
寒いからといって厚着をしすぎると汗をかいてしまうことがあります。薄手の服を重ねると気温に合わせて調節しやすくなります。汗をかいたら、着替えることも大切です
☆厚着をしすぎず、動きやすく調節しやすい服装を選びましょう



体調が悪い時は無理をしない
「少し元気がない」「いつもより食欲がない」「咳や鼻水が増えてきた」など、いつもと違う様子があれば早めに休ませてあげましょう。子どもは、自分の体調をうまく伝えられないこともあります。
「いつもと違う」という小さな変化に気づいてあげることが早めの対応につながります。
心配な症状があるときや様子がいつもと違う時は無理せずかかりつけ医や医療機関に相談や受診をしましょう

保育室のご利用には　事前の登録が必要です！
＊登録更新をされていない方も、前日予約はできません＊



新規ご登録は随時行っております。まずはお気軽にお電話を♪
お問い合わせ　病児保育室ぱおぱお（月～金　8：30～17:30）
ＴＥＬ　042-521-2777