



12月 ほけんだより

令和7年度12月号
育心こども園
美童保育園



早いもので今年も残り1ヶ月となりました。12月は、子ども達にとってクリスマスや年末年始など家族でお祝いする楽しい行事が盛りだくさんです。この時期は外出等で人と接する機会が多く、生活リズムが乱れがちとなります。また、感染症も流行する時期です。睡眠・食事の時間を意識して、体調管理には十分気を配っていきましょう。(^-^)/

現在沖縄県では、インフルエンザの警報が発令されています！！

インフルエンザのA型、B型って？

インフルエンザウイルスの中で、人間に感染するウイルスは大きく分けて3種類あり、A型、B型、C型と呼ばれている。

A型



A型は、トリ、ブタなどにも感染し、変異しやすいため、抗体ができにくく、毎年のように大流行し、症状もB型やC型よりも比較的強いのが特徴。

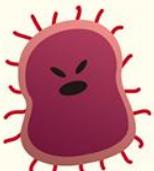
現在流行しているのは、A(H1N1)亞型とA(H3N2)亞型の2種類。

B型



B型は、主な症状はA型と同じだが、腹痛、下痢などを起こすことがある。人にしか感染しないため、変異が少なく、A型ほどの大流行はしないといわれている。

C型



C型は、一度かかると、生涯その免疫が持続すると考えられ、再感染しても軽症だとされている。

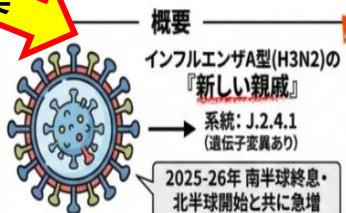
**今回のインフルは
鼻水・咳・発熱
が三大症状**



↓これから流行が予想されるA型の変異種

インフルエンザ変異株「サブクレードK」とは？

変異



インフルエンザA型(H3N2)の
『新しい親戚』
→ 系統: J.2.4.1
(遺伝子変異あり)

2025-26年 南半球終息・
北半球開始と共に急増



主な特徴

① 流行開始が早い

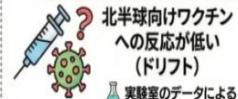
2003/04シーズン
以来、最も早い
流行開始
11月

② 若者に多い



特に18歳未満、
若年成人で
感染拡大
(18-24歳)

③ ワクチンの『型』とズレる



北半球向けワクチン
への反応が低い
(ドリフト)
実験室のデータによる

同時感染に注意!!

A型 pdm09 香港型



- 急激な発熱
- 激しい症状
- 毎年 流行期あり

B型 ピクトリア系統 山形系統



- 吐き気や嘔吐
- 下痢・腹痛など消化器症状
- 脱水症状が起きやすく長引いたり重くなることも

2~3年に一度流行

潜伏期間 A型・B型とともに 通常1~3日

インフルエンザは型によって全く別の構造となっているため、1度に同時感染する事も珍しくないそうです。寒くなって菌が活発になってきている今、インフルエンザだけでなく、他の感染症対策もしっかり行いましょう。

＼次々と別の病気に…／

感染症ドミノ



感染症にかかると免疫力が低下し、新たな感染症に罹ってしまう事例が増えています。

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料水
や湯冷ましを少しづつ、こまめに与える



おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押させて水分をふき取る

これってOK? 下痢のときの食事

下痢のときは、脱水状態にならないよう水分補給が大切。また、胃腸に負担の少ない食事をとりましょう。

お勧め

リンゴのすりおろし

整腸作用があるので、すりおろしや搾り汁を。

おかゆ、おじや

整腸作用があるので、症状が落ち着くまでは続けましょう。

やわらかく煮た野菜スープ

消化がよくなり、水分補給にもなります。

避けたい物

柑橘類

腸を刺激して下痢を悪化させるので避けましょう。

パン、バター、チーズなど

脂肪を多く含み、腸に負担をかけるのでNGです。

生野菜・繊維の多い野菜

消化によくなく、下痢を悪化させるため避けましょう。

消毒液の作り方

ドアノブや照明スイッチなどの消毒



嘔吐物やふん便の処理



※漂白剤は次亜塩素酸ナトリウム濃度約5%で計算。
濃度は商品によって異なるので確認が必要

冬のあせも・とびひに注意

あせもやとびひは夏だけではありません。最近は、厚着や暖房で暖め過ぎて、冬になる子も増えています。冬の肌は寒さで血行が良くないため湿疹が治りにくいと言われますので、早めに受診しましょう。

予防

- 厚着をさせない
- 室温の調節をこまめに
- 汗をかいたらふき、着替える
- 毎日入浴して肌を清潔に



小さい子は特に、背中にふれて汗をかいていないかまめにチェックしましょう

11月の病欠報告

育心こども園

発熱…20名(計35日休み)
インフルエンザ…3名(計10日休み)
咳・鼻水…8名(計8日休み)
新型コロナウイルス…1名(計3日休み)
中耳炎…1名(計1日休み)
下痢・嘔吐…2名(計3日休み)



美童保育園

発熱…6名(計8日休み)
嘔吐・下痢…1名(計1日休み)
咳・鼻水…1名(計1日休み)

年末年始の急病は?

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さまの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

良いお年をお迎え下さい