



境こども園

令和7年1月

あけましておめでとうございます。冬休みはいかがでしたか？今年も皆さまが心身ともに健康に過ごせますように、食事・睡眠・運動のバランスを大切にいきましょう。

先月の子どもの様子・・・

寒さと乾燥が続き、いろいろな感染症が流行してきました。月の前半は高い熱が続く風邪や手足口病がみられ、後半からは地域で流行していたインフルエンザがこども園でもみられてきました。インフルエンザは感染力が強く集団感染につながりやすくなります。早めのお迎えや受診などご協力頂きありがとうございました。

また、熱がなくても苦しそうな咳が続いていたり、ゼイゼイしている、咳で眠れなかったりする場合はご家庭で過ごして体を休めてあげてください。長引く咳は体力を消耗し、回復に時間がかかります。体調不良が続くと免疫力も低下し他の感染症にかかりやすくなるので、そんな時は早めの休息をとることで早く回復することにつながります。

欠席：インフルエンザ：7名 マイコプラズマ感染症：2名 手足口病：3名 溶連菌感染症：1名
細菌性結膜炎：1名 胃腸炎：2名 風邪その他：23名



解熱剤、正しく使って

風邪で熱がでると心配になるものですが、発熱は体が病原体と戦うための生理的な反応です。

熱が下がることで治りが早くなるわけではありません。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。



<雨や雪の降った日の登降園について>

雨や雪が降った翌日は、滑って転倒する事故がおこることがあります。マンホールや路面標示、車道と歩道との段差など特に滑りやすくなり注意が必要です。登園途中で転倒し頭部を打撲してしまった場合など、怪我の状況により受け入れ前に受診をお願いすることがあります。ご了承ください。



熱性けいれんが起ったら？

子どもが高い熱を出し、突然けいれんが起これば誰でもびっくりするでしょう。でも、日本の子どもの5～10%が熱性けいれんを起こすので珍しいことではありません。熱性けいれんは熱の上がり際に多く、突然手足をガクガク震わせ、体をかたかつぱり顔色が悪くなり白目をむいて意識がなくなります。

熱性けいれんをおこしても再発するのは30%程度です。また繰り返し熱性けいれんを起こしても成長とともに治まることがほとんどです。

●熱性けいれんを起こしやすい病気

突発性
発疹

ヘルパン
ギーナ

インフル
エンザ

※急激に熱が上がる病気でよく見られます。

けいれんが起ったら……

1 横向きに寝かせる

けいれん中におう吐することがあるため、顔を横向きにします。体が硬直しているときは、体ごと横向きに。



注意 やってはいけないこと

- 口にもものを入れる
けいれんで舌をかむことはありません。ものをかませたり、口に手を入れたりしてはいけません。
- 体を揺り動かす
- 大声で呼びかける
刺激しないように、静かに見守りましょう。

2 時間を見ながら、静かに見守る

けいれんが続く時間を測りながら、静かに見守りましょう。ほとんどの場合、5分以内に自然に止まります。



ここを Check!

- けいれんがどこに起っているか
- どんなけいれんか

けいれんの様子を見ておきましょう。手足がガクガクするのは左右両方か片方か、目はどちらを向いているか、けいれんは何分続いたか、などがわかると診断の参考になります。

3 子どもの様子によっては 119 番通報する

5分以内に治まり、いつもどおりの状態に戻る

かかりつけ医を受診しましょう

5分以内に治まったが、意識が戻らない、まひが残る、けいれんを繰り返すなどの場合

119 番通報する

けいれんの原因となる病気がある可能性があります。



けいれんが5分以上続く

みなさん、お正月はいかがでしたか？我が家は久しぶりにゆっくり帰省してきました。幼い頃は、お正月というワクワクしていたように思いますが、そのひとつが大好きなお雑煮です。地域により様々なお雑煮ですが、私の故郷は京都でお出汁のきいた白みそをベースに、焼かない丸餅と頭芋(里芋の親芋)が入り鰹節をかけたシンプルなお雑煮です。こだわりの白みそを使ったお汁だけでもとても美味しくこれを食べないと1年が始まらない気持ちです。

今年は母が作ってくれたお雑煮を食べてエネルギーをたっぷり蓄えてきたのでまた1年頑張れそうです。今年もどうぞよろしく願いいたします。

