

# 1月保健だより



社会福祉法人後楽園  
保育園ゆりかごの家  
病後児保育ナーサリールーム  
2026年1月1日

新年明けまして おめでとうございます。楽しい冬休みが、過ごせましたか？  
昨年は、インフルエンザが猛威を振るいました。生活リズムを整えて体調管理に  
気をつけましょう！！

インフルエンザ予防の“お話”聞いたよ!!

咳 エチケット

覆わない

手で覆う

マスクする

布で覆う

袖で覆う

気を付けて!! 合併症!  
インフルエンザ脳症!

5歳以下の子供に発症する合併症には、中耳炎、肺炎、重症化すると痙攣を起こし、意識障害になることがあります。このような時は、すぐに救急受診しましょう。



## インフルエンザの豆ちしき

ぶり返す熱の正体は…

インフルエンザの発熱期間は通常1～3日程度ですが、一度下がった熱が再び上昇することが子どものインフルエンザにはよくみられます。「薬が効いてないのかな」と不安になりますが、これは病状の悪化ではなく、体がウイルスと戦っている証拠です。熱があっても機嫌がよければ、あせらず様子をみましょ。

こんな時はもう一度受診を！

- ・高熱が5日以上つづく
- ・息苦しそうにしている
- ・水分が取れず、尿が少ない
- ・意識がはっきりしない等

## 冬休みの過ごし方

冬休みは楽しいイベントが盛りだくさんです。その中で、つい夜更かしをしたり、ごちそうを食べ過ぎたりと、生活のリズムを崩しやすい時期でもあります。インフルエンザ等まだまだ予断を許さないこの季節、早寝早起き、手洗い・うがいをいつも以上に心がけ、体をしっかり動かしましょう。



## 鼻水の色で何がわかる？

### 透明

気温の変化によるものやかぜのひきはじめによく見られます。

### 黄色から緑色

ウイルスや細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。



### 予防接種の打ち忘れは ありませんか？

- 打ち忘れやすいワクチン BEST3
1. 日本脳炎
  2. 水痘(みずぼうそう)
  3. MR2期(麻疹・風疹)

休みの間に母子手帳を見返して  
打ち忘れないかチェックしておきま  
しょう。

