



ほけんだより

こども未来局
保育子育て推進部

令和8年2月1日大島保育園

厳しい寒さの中でも、元気いっぱいの子どもたち。でも温度や湿度の低い冬は、かぜなどのウイルスが大好きな季節です。ウイルスを寄せつけない丈夫な体作り、環境づくりに気を配り、寒い冬を元気に乗り切りましょう。

鼻水・鼻づまり

鼻は呼吸の出入口であり、ウイルスや細菌が体に侵入するのを食い止める役割を果たしています。また、耳やのどとつながっているため、鼻の症状を放置しておくと、中耳炎やのどの炎症など広がることもあります。

鼻水が長く続く



耳鼻科または小児科を受診しましょう。水のような鼻水は、かぜ、アレルギー性鼻炎などで見られます。粘り気のある鼻水は、副鼻腔炎などの可能性があります。

鼻づまり



呼吸がしづらく苦しそうな場合は早めに受診しましょう。

鼻水で鼻の下が荒れ、赤くなっている



ワセリンやクリームを塗ってケアしましょう。

しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることもあります。手洗い後はしっかりと水分を拭き取りましょう。毎日お風呂でよく温まり、就寝前にハンドクリームを塗ると予防になります。

感染性胃腸炎

原因・症状

冬はノロウイルスやロタウイルスが多く見られます。激しい嘔吐が突然現れ、その後下痢が続きます。発熱することもあります。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることがあります。



対応

早めに受診し、食事など医師の指示をもらいましょう。

*嘔吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水になると危険です。

こまめな水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

*登園の目安は、前日までに体調が戻り、普通の食事を食べても嘔吐や下痢が治まっていることが大切です。

*下痢の時は、おかゆ、うどん、野菜スープ、りんごのすりおろしなどが適しています。生野菜やかんきつ類系の果物、油っこいもの、消化の悪いものは避けましょう。



イラスト出典:メイト