



2025年12月号  
友田保育園

先月は、友田保育園でも、多くのインフルエンザ A 型等の感染報告があり、電子連絡帳での詳しいコメント入力のご協力をありがとうございました。今後もお子様の体調把握のために続けて下さると助かります。年末、年始は、クリスマスや大晦日、お正月など楽しいイベントがいっぱいある反面、生活が乱れがちです。不規則な生活が続くと、免疫力が落ちるので体調を崩す原因になります。まずは、早起きから始めて、規則正しい生活を心がけましょう。

### <11 月の子どもたちの様子>

感染症は、メッセージでもお知らせしましたが、「インフルエンザ A 型」が幼児クラス 10 名、乳児クラス 7 名、「手足口病」が幼児クラス 3 名、乳児クラス 11 名、「溶連菌感染症」が乳児クラスで 1 名ありました。乾燥しやすい時期でもあり、肌が乾燥して掻いているお子様には保湿のお願いをしました。

### 温 活 に チャレンジ

「冷えは万病のもと」といわれるくらい、体が冷えると様々な不調を引き起こします。冬を元気に過ごすためにも、体を温める「温活」を毎日の生活に取り入れてみましょう。

背中を温めることで、血流が促進され、脳の前頭前野が活性化します。これにより、記憶力や学習能力が向上する可能性があります。

### <乳幼児の背中温活には以下の方法があります>

ストレッチポールを使用：背中のツボを刺激する指圧マッサージを行う。

カイロ：寒い中、どうしても外で待つことが多いとき、背中に貼ることで、温活が可能。ただし、直接肌に貼らないようにし、長時間使用しないように注意。

入浴やシャワーを背中に当てる：特に、シャワーを背中に当てるとマッサージ効果が得られます。

これらの方法を取り入れることで、乳幼児の健康を促進し、脳の活性化を図ることができます。

### <その他、体温を上げる行動>

**入浴** 温かいお湯に浸かることで血管が拡張し、手足の末端まで血液が巡るようになります。

**外遊び** 子どもは外で遊ぶことで体温を上げることができます。公園や原っぱなどの土のある場所で遊ぶことが推奨されます。

**運動** ウォーキングや軽い筋トレなどの運動を日常に取り入れることで、基礎代謝が向上し、体温の維持が可能になります。

**食事** 温かいスープや煮物、根菜類（人参や大根など）を意識的に取り入れ、生姜や味噌などの発酵食品も効果的です。

これらの方法を取り入れることで、子どもの体を温め、冷えや、風邪予防に効果的で健康を維持することができます。

### インフルエンザによる異常行動

先月、インフルエンザに罹ったお子様の「異常行動」に関する報道がありました。多くが一過性ですが、事故につながらないための見守りがとても大切です。様子がおかしい、心配だと感じたら早めに医療機関に相談してください。

「異常行動」とは・・・インフルエンザの経過中で、一時的に**意味のない動きや発言、急に走り出す・飛び出す、興奮して手がつけられない、呼びかけに反応しにくいなどの様子**が見られることがあります。以前は、抗インフルエンザ薬の副作用によってこのような異常行動が生じるのではないかと考えられていましたが、現在は、抗インフルエンザ薬（例：タミフル）そのものが直接原因ではなく、感染に伴う脳の一時的な変化や高熱などが関係して起こると考えられています。多くは、短時間でおさまりますが、転落や飛び出しなど思わぬ事故につながるおそれがあるため注意が必要です。

### <自宅療養中の見守り：「ひとりにしない」>

- ・発熱初期は保護者の目の届く環境で休ませる。
- ・ベランダ、窓、玄関の施錠を確認し、段差や階段、刃物など危険物から遠ざける工夫。
- ・夜間も、できれば同じ部屋で就寝し、寝ぼけて徘徊しないか様子を見る。
- ・解熱剤や処方薬は、用法、用量どおりに飲ませる。

### <すぐに受診(救急要請)すべきサイン：下記のような場合はためらわず医療機関へ>

→ 迷ったら電話相談できる窓口**(小児救急電話相談 #8000)**も活用してください。  
ぐったりして顔色が悪い / 呼吸が早い・苦しそう / 呼びかけへの反応が乏しい / 意識がもうろう / けいれんを起こした / 嘔吐を繰り返す / 水分がとれない / 激しい頭痛など

### <治療薬についての考え方>

抗インフルエンザ薬は、重症化の予防や症状期間の短縮に役立つことがあります。対象や使い方は、年齢・持病・流行株で異なるため、医師の説明に沿って使用してください。**服用の有無にかかわらず、異常行動のリスクは「発熱期」に注意が必要**です。薬を中止したから安全というわけではありません。



<身体測定> 乳児クラス: **12月8日(月)**・ 幼児クラス: **12月10日(水)**  
<乳児健診> **12月15日(月)**

### 年末年始、感染症に罹ってしまった場合

保育園は、12/29(日)～1/3(土)まで休業となります。この期間を含めた年末年始のお休み中、感染症に罹った時は、連絡入力のメッセージ「病欠欠席」で理由（発熱等）と日付、コメント（発熱した日、病院受診の有無、詳しい症状など）を入力し送信してください。発熱期間や体調などが把握できるので、ご協力をお願いします。

なお、療養期間が終わり、1月に初めて登園する日に、「登園届」又は「意見書」を提出してください。

