



令和7年12月
ソフィア保育園
看護師

今年のカレンダーも残り最後の1枚となりました。日に日に寒さが増し、冬本番に向かっている感じが感じられますね。年末年始のお休み期間は生活リズムが乱れやすくなります。「早寝・早起き・朝ごはん」の規則正しい生活を心がけて体調を崩さないように気をつけましょう。

トリプルデミックに要注意

毎年、冬になると体調を崩す方が一気に増加します。特に年末から年明けにかけてぐっと気温と湿度が低くなる時期は感染拡大しやすく、3つのウイルスが同時に流行する（トリプルデミック）が懸念され要注意です。

冬に同時流行しやすい感染症

	インフルエンザ	新型コロナウイルス感染症	マイコプラズマ肺炎
時期	11月～3月	一時期に比べると流行ピークは過ぎたものの、現在も一定数の感染者がいる	秋～冬
感染経路	飛沫・接触感染	エアロゾル 飛沫・接触感染	飛沫・接触感染
症状	A型：38～40度近い高熱 咳・喉の痛み 頭痛など激しい症状が現れやすい B型：38度程度の発熱 消化器症状が長引きやすい	発熱・悪寒 咳・息切れ 疲労感・筋肉痛 喉の痛み 頭痛 味覚・嗅覚の低下	風邪症状が一旦落ち着いての乾いた咳 
対策		手洗い・うがいや換気・加湿器の使用 マスクの着用（咳エチケット） 人混みを避ける	

※インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症には医師意見書 マイコプラズマ肺炎には登園届が必要です

感染対策の徹底と早めの受診を心がけて

～感染性胃腸炎やノロに効く、「次亜塩素酸ナトリウム」の消毒液の作り方～

嘔吐物や便の処理や付着した床を消毒するときは、以下の手順で約0.1%に薄めた消毒液を作ります。



1. ペットボトルキャップ4杯分（約20ml）の塩素系漂白剤を空のペットボトルの中に入れる
2. そこへ水を1L加える
3. キャップをしっかり閉めて、よく振って混ぜ合わせる

※作り置き禁止

※お子さまが消毒液に触れないよう、くれぐれもご注意ください

◆ ◆ 年末年始の急病は？ ◆ ◆

お子さんのケガや急病で、受診すべきかの判断に迷うときはありませんか。[こども救急電話相談](#)では、小児科医の支援体制のもとに看護師が相談に応じます。また[救急安心センターおおさか](#)ではお子さんだけでなくどなたでも、受診の判断、救急車を呼ぶべきかのアドバイスをしてくれます。

[こども救急電話相談](#)

●相談日時

19時～翌朝8時まで（365日）

【電話相談番号】

#8000 または **06-6765-3650**

[救急安心センターおおさか](#)

●相談日時

24時間（年中無休）

【電話相談番号】

#7119 または **06-6582-7119**

#8000 または #7119 の短縮番号は携帯電話・プッシュ回線にのみ対応しています。
IP 電話やダイヤル回線からは 06-6765-3650 または 06-6582-7119 におかけください。
時間帯によっては電話が混み合っていて、つながりにくい場合があります。

保健からのお知らせ

- ・12月の予定
身体計測（全園児）
- ・1月の予定
身体計測（全園児）



～看護師より～

●ゆず湯で季節を感じる●

今年は12月22日が冬至となります。

お風呂にゆずを浮かべる「ゆず湯」も、冬至ならではの楽しい風習です。お風呂のドアを開けた瞬間に広がる、ゆずの爽やかな香りは、心を落ち着かせてくれる特別なもの。血行を促進して体を温める効果も期待できます。かぜ知らずの健康な体をめざしましょう。

