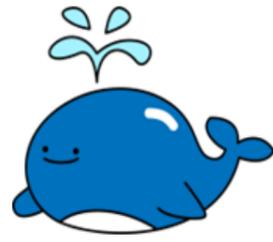


# キッズポートえきさいだより



令和7年 冬号

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。寒さや乾燥が気になる時期になりました。感染症に負けず、予防に気を配りながら過ごしましょう。



## 子どもの免疫を高める方法

子どもが風邪をひきやすいのは、体が未熟で抵抗力が低く、ウイルスに対する抗体をほとんど持っていないためです。ウイルスに感染しないためには、こまめな手洗い、消毒などが基本的な感染対策になりますが、免疫力を高めることも大切です。免疫力を高め、感染症に負けない体づくりをしていきましょう。

### ① 1日3食バランスの良い食事

- 【風邪予防に効果的な食材】
- ・免疫細胞をつくる…肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など
  - ・抗酸化作用がある…緑黄色野菜
  - ・腸内環境を整える…きのこ類・納豆・ヨーグルトなど
  - ・体を温める…ショウガ・ニンニク・とうがらしなど



### ② 適度な運動をして代謝・体温をあげる

身体が冷えると血行が悪くなり免疫力が低下します。適度な運動で血のめぐりを良くし、体温と代謝を上げて、免疫力を高めましょう。

### ③ しっかりと睡眠をとる

必要な睡眠時間は、年齢や個人差もありますが、6～8時間と考えられています。



### 病児・病後児保育とは

子どもが発熱続きで、なかなか仕事に行けない…共働き家庭が増えてきている近年では、そんな悩みを抱えている家庭も多いです。そんな時に助けになるのが、病児・病後児保育です。

令和6年10月～12月は手足口病・気管支炎・気管支喘息・インフルエンザの利用が多かったです。



## 冬に流行する感染症

### インフルエンザ

症状：咳・鼻水・のどの痛みの他に急な発熱、倦怠感、悪寒、頭痛、筋肉痛などの症状が見られます。

注意：中耳炎や熱性けいれんを併発することもあります。

感染力が強いので、出席停止期間があります。

- ① 発症後5日間経過していること
- ② 解熱後2日（乳幼児3日）が経過していること

この二つの条件を満たす必要があります。

### RSウイルス

症状：発熱、鼻水、咳の症状が見られます。

注意：ゼーゼーヒューヒューとした呼吸音が聞こえるなど、重症化すると細気管支炎や肺炎に進行することもあります。

### ウイルス性胃腸炎 (ノロウイルス・ロタウイルス)

症状：発熱・嘔吐・下痢・腹痛・悪寒の症状が見られます。ロタウイルスの場合、白色～クリーム色の下痢が見られます。

注意：脱水症状になりやすいので、水分補給をこまめに行いましょう。2～3週間は便からウイルスが排出されることがあります。

### 溶連菌感染症

症状：発熱、のどの痛みや腫れ、発疹、イチゴ舌、腹痛、吐き気等の症状が見られます。

注意：治療には抗生剤が効果的で、医師の指示に従い抗生剤を安全に服用することが重要です。治療を怠ると、急性腎炎やリウマチ熱などの合併症を引き起こすリスクがあります。

現在、キッズポートえきさいは新施設移転のため仮施設にて規模を縮小して運営しております。ご不便おかけしますが、ご理解いただけますようお願いいたします。

キッズポートえきさい  
HPはこちらから



保育時間：月曜日～土曜日 8：00～18：00

（日祝・年末年始除く）

電話：052-654-2858

保育対象年齢：生後6ヵ月～小学6年生