



ほけんだより

令和8年2月



上間さつき認定こども園
看護師 石原

寒さの中でも、元気いっぱいの子供達、でもかぜのウイルスが大好きな季節です。かぜを近づけない丈夫な体力作り、環境づくりに気を配り、寒さを元気に乗り切りましょう。

「かぜ」は油断大敵

鼻やのどにウイルスや細菌が感染し、炎症を起こす総称を「かぜ症候群」といいます。油断すると悪化して、中耳炎、鼻炎、気管支炎など、様々な病気を併発することもあります。

ちょっと体調が悪そうなときは、無理をせず安静に心がけ、長引かせないようにしましょう。日ごろから、規則正しい生活を送ることも大切です。



インフルエンザとかぜの違い

	インフルエンザ	かぜ
症状	急激に出現	ゆっくり進行
感染力	強い	強くない
発熱	急な高熱 38~40度	徐々に上がる 37.5度台
くしゃみ、鼻水	後から少しある	最初からある
咳	強い	弱い
経過	やや長引く	短期間で直ることが多い

かぜからくる急性中耳炎に注意

かぜをひいた後、気をつけたい「急性中耳炎」
鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通過して耳に流れ込み炎症を起こします。子供は耳管が短くて太いため急性中耳炎になりやすいのです。

症状⇒高熱・激しい耳の痛み・耳の違和感

（閉塞感、耳が聞こえなくなる）耳だれ等

乳幼児は自分で言えないため、機嫌が悪くなるぐずる、耳を触るなどがあります

予防⇒鼻水はこまめにふく。鼻は強くかまない

で片方ずつやさしくかむ

繰り返しやすく滲出性中耳炎に移行しやすいので、きちんと治療を受けて直しましょう

予防接種のご案内です



小学校入学前の

MRワクチンを受けましたか

接種回数 2回です

* 1歳の誕生日後すぐに

* 小学校入学前