

冬休み ほけんだより

今年も残すところわずかとなりました。体が冷えると体の抵抗力が落ち、体調を崩しやすくなります。家の中では湯冷めや寝冷えに気を付けて、外出時は上着やマフラー、手袋等の防寒着を上手く活用して冷えから体を守るようにしてください。冬休み中も規則正しい生活を心がけ、お子様が元気に2026年を迎えられるようご協力をお願いします。

冬休みの過ごし方について

早寝早起きをしましょう

夜更かしをして睡眠不足になると、食欲や集中力が低下するほか、昼の活動量が減少し、生活リズムが乱れます。睡眠は生活リズムの基盤となるため、神経や体が発達段階にある幼児には特に重要になります。早寝早起きを心掛け、生活リズムを乱さないようにしてください。

医療機関について

年末年始は、休診になる医療機関が多くあります。かかりつけ医院の診察日や時間を事前に調べておいてください。また、緊急を要する場合は近隣の救急病院などに連絡するようにしてください。

冬休み てあらい・うがいカレンダー

冬休みのおたよりと一緒に「てあらい・うがいカレンダー」を配布しています。トイレの後や食事の前、外から帰ってきたときなど、感染症予防の一環として、毎日手洗い・うがいをするようにご指導をよろしくお願いいたします。

記入方法と提出日

- ・手洗い・うがいが1日1回以上できたら好きな色を塗ってください。
- ・提出は1月8日（木）の始業式になります。



感染症の留意点について

感染症にかかった際に「欠席期間の報告書、登園許可書」の記入が必要なものがあります。インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症に関しては、保護者記入の「欠席機関の報告書」の提出、その他出席停止措置になる感染症に関しては、医師記入の「登園許可書」の提出が必要です。以下の感染症にかかった場合は必ず園まで連絡をお願いします。また、感染証明書の初回登園時に必ず「欠席期間の報告書、登園許可書」の提出をお願いします。

病名	登園の目安
インフルエンザ	発症後5日（発症日は0日カウント）経過し、かつ解熱後3日経過してから
新型コロナウイルス感染症	発症後5日（発症日は0日カウント）経過し、かつ症状軽快後1日経過してから
百日咳	特有の咳が消失するまで又は5日間の適切な抗菌薬療法が終了してから
麻疹（はしか）	発しんに伴う発熱が解熱した後3日を経過してから
流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）	耳下腺、顎下腺又は舌下腺の膨脹が発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になってから
風しん	発しんが消失してから
水痘（水ぼうそう）	全ての発しんがかさぶたになってから
咽頭結膜熱（プール熱）	主要症状が消退した後2日を経過してから
結核	病状により学校医その他の医師において感染のおそれがないと認められてから
流行性角結膜炎	眼の症状が軽減してからも感染力の残る場合があり、医師において感染のおそれがないと認められてから
腸管出血性大腸菌感染症（O157.O26.O111等）	有症状者の場合には、医師において感染のおそれがないと認められてから。
急性出血性結膜炎	眼の症状が軽減してからも感染力の残る場合があり、医師において感染のおそれがないと認められてから
髄膜炎菌性髄膜炎	症状により学校医その他の医師により感染のおそれがないと認められてから

感染性胃腸炎の流行について

感染性胃腸炎は、例年12月から3月頃にかけて特に発生が多く、この時期に発生する感染性胃腸炎については、ノロウイルスによる感染症や食中毒が主要な原因になっています。ノロウイルス食中毒を予防するため、兵庫県健康福祉事務所から「予防のための4カ条」が出されていますので参考にしてください。

- ① 体調が悪いときは調理を控える
- ② 手洗いはしっかり2度洗いで洗浄
- ③ 中心部までしっかり加熱
- ④ 煮沸か消毒液で器具を消毒

