



No. 116

令和 7 年 12 月

2025年も残りあとわずかになりました。楽しいクリスマスやお正月もすぐそこです。年末年始は、これまで身につけてきた食事や睡眠などの生活習慣が乱れやすいときです。生活リズムを守りながら、楽しい時間を過ごしてくださいね。



## 使い捨てカイロにも 気をつけて！

### 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、急激な熱さを感じにくいために、ゆっくりじっくり起こるやけどです。お風呂のお湯より少し高いくらいの温度でも、長時間触れていることで、皮膚の内部に大きなダメージが加わります。皮膚が赤くなる、水ぶくれができるなどの比較的軽い症状から、皮下組織が壊れるくらい重症のやけどになってしまう場合もあります。

温度差を感じにくい高齢者や子どもに多く起こります。はれや赤み、痛みが長引くときは必ず受診しましょう。

### 低温やけど

#### 貼るタイプのカイロ

必ず衣類の上に貼り、同じ箇所に長時間当たらないこと。貼ったまま寝てしまうのもNG。

#### くつした用のカイロ

くつしたを脱いだ状態で使ったり、体の他の部位に使うと高温になる危険性がある。

#### 湯たんぽ、あんか

厚手のカバーに包んでも、低温やけどの危険がある。寝る前に入れて寝具を温めておき、寝るときには出しましょう。

#### ホットカーペット

長時間横になったり、眠ったり、座ったままの状態ですと低温やけどになることも。



## 秋冬のスキンケア 3か条

秋冬の乾燥した空気は、デリケートな子どもの肌には大敵。放っておくと、かゆかゆ、かさかさになってしまいます。「こまめに、丁寧に」日常的なケアをしてあげてください。

### ① たっぷり保湿

保湿剤は、お風呂上がりには必ず塗りましょう。肌に湿り気があるうちに使うと、角質層に水分を閉じ込められるので効果的。



### ② 清潔を保つ

顔に汚れなどが付いていたらきれいにふいて。お風呂ではごしごしこすらず、せっけんを泡立てて優しく洗います。

### ③ 刺激を少なくする

直接肌にふれる衣類は綿素材がお勧め。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすいので、皮膚を刺激してかゆみのもとに。



## 年末年始のお知らせ

12月29日（月）～1月6日（火）まで  
すくすくハウスはお休みさせていただきます。

## 職員挨拶

今年もすくすくハウスをご利用いただきありがとうございました。すくすくハウスでは、定期的に保育室の換気、使用した玩具の消毒を徹底するなど日常的に感染拡大防止に努めております。安心してご利用いただけるように、保育と看護を行ってまいりますので、来年もよろしくお願いいたします。

## すくすくハウスの一コマ

家から折り紙を折って持ってきたAくん。「あとから折り紙博士のお友だちがくるから一緒に遊べるといいね！」と言うと、「早く来ないかなあ」と楽しみに待っていました。しばらくすると、大きい折り紙と、ドラゴンの折り紙の本を持って入室した折り紙博士のMくん。Mくんが折り紙を折り始めると、「すごいなあ」とみつめるAくん。ドラゴンが出来上がると、Aくんが「ドラゴンの頭にかぶせてみようかな」と、自分の折った折り紙をかぶせていました。世界に一つしかない、素敵なドラゴンが出来上がりました！



## 感染症情報

冬の到来とともにインフルエンザが坂井市でも増えてきました。流行中のインフルエンザウイルスはH3N2(A 香港型)というタイプですが、今年はその変異株『サブクレード(subclade)K』が猛威をふるっているらしいです。ただ、ワクチンの効果は変異株でも落ちないと報告もあります。右 QR コードから簡単に予約できますので、ワクチン接種希望の方はお急ぎ下さい。

インフルエンザワクチン予約



**インフルエンザ** 先月は276名、いずれもA型インフルエンザでした。今年の流行は福井市内からはじまり、先月末から坂井市でも増えてきました。今年の変異株『サブクレード(subclade)K』が流行の中心ですが、症状や薬の効き目は従来と変わりはありません。RSウイルス感染症 先月は17名。今月也多そうです。症状は咳や鼻水、鼻閉など、かぜの症状で始まりますが、しだいに咳がひどくなりゼイゼイと苦しそうな息になってきます。途中で肺炎や中耳炎になることもあり、特に6ヶ月未満の赤ちゃんに感染すると重症化しやすいようです。

**溶連菌感染症** 先月は14名。溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み、熱、体や手足の発疹などが出ます。舌はイチゴのようになります。嘔吐などの胃腸炎症状のこともあります。1歳未満の子に感染するのはまれで、5～15歳の子どもが感染しやすいです。

**伝染性紅斑** 先月は10名。ほっぺがりんごの様に赤くなるので「りんご病」ともよばれています。太ももや腕には赤い斑点やまだら模様ができます。頬がほてったり少しかゆくなることもあります。妊婦さんにうつさないよう要注意です。

**ヘルパンギーナ** 先月は7名。ヘルパンギーナは夏かぜの代表です。喉が痛く高熱のことが多いですが2～3日で熱はさがります。コクサッキーA群・B群ウイルス、エコーウイルス、エンテロウイルスなどが病原ウイルスです。

**手足口病** 先月は8名。一部の保育園で小流行がありました。

**アデノウイルス感染症** 先月は15名。うち13名が咽頭結膜炎で目だけの症状で熱はありませんでした。

**胃腸炎** 先月は21名。いくつかの保育園で小流行があります。

**マイコプラズマ感染症** 先月は発生なし。

**百日咳** 先月は1名。流行のピークは過ぎたようですが咳が長引くときは疑う必要がまだあります。

**新型コロナウイルス(COVID-19)感染症** 先月は1名。次の流行は来年2月以降になりそうかな。

**水痘** 先月は2名。いずれもワクチン接種済で軽症のお子さんでした。

**おたふくかぜ** 先月は発生なし。

**麻しん・風しん** 全国的に麻しん発生が報道されています。坂井市でも9月に1例報告がありました。麻しんに対する免疫がなさそうな方は予防接種をお勧めしますが、在庫が乏しく事前に連絡いただいてから来院するようお願い致します。

つちだ小児科「アイチケット」のサイトは「丸岡町近郊の子どもの感染症」をお届けしています。感染症情報に加えて、感染予防対策についても書いてあるので一度覗いてみて下さい。