



ほけんだより

学校法人 大城学園 読谷こぼと幼稚園 No.8



「やっと肌寒くなった」と、季節の変化に気づいた所なのに、今年がもう終わりますね！

12月末には年末年始の長いお休みが始まります。夜更かしする機会が増え、生活リズムが崩れやすくなる為、早寝、早起き、朝ごはんを心掛け、休み明けにも元気な姿で会える事を楽しみにしています！皆様、良いお年をお過ごしください♪

冬場に多い おう吐・下痢

この時期、気をつけたいのが「ウイルス性胃腸炎」。ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水のようなひどい下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。何よりもまず水分補給を心がけ、安静にして過ごしましょう。

おう吐・下痢のケア



子ども用イオン飲料や湯冷ましを少しずつ、こまめに与える

おしりはこすらずにお湯で洗い、タオルで軽く押さえて水分をふき取る

知っておこう

おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどによって感染します。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 窓を開けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、それらは、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりすると、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。



年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。そのため、お子様の急な発熱やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他に、近くの救急病院と休診日を確認しておきましょう。

また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。

喚起をしよう



部屋を閉め切って遊んでいると空気が汚れ、「頭がぼんやりする」、「気分が悪くなる」、「フラフラする」等の症状が出てきます。

空気が汚れる原因は、人の吐く息や、細菌、ウイルス、ほこり等です。

1時間に、1回は窓を開けて流れを作り、部屋に新鮮な空気を入れるよう心掛けましょう。

小児救急でんわ相談



8 0 0 0



Health Newsletter



December 2025

No.8



As soon as we found ourselves saying, "It finally feels a bit chilly," the year is already coming to an end!

At the end of December, we begin a long New Year holiday. During this time, children often stay up later than usual, and their daily routines can easily become disrupted.

Please continue to encourage early bedtime, early rising, and a good breakfast so the children can return after the break healthy and energetic.

We wish all of you a warm and wonderful New Year!

Vomiting & Diarrhea — Common Winter Illnesses

During the winter season, viral gastroenteritis becomes especially common. Infections such as norovirus and rotavirus can cause vomiting and severe watery diarrhea.

High fevers are not typical, but because vomiting and diarrhea can quickly lead to dehydration, it is important to take extra care.

Make sure your child gets plenty of fluids and rests quietly.

How to Care for Vomiting & Diarrhea



Give small amounts of fluids frequently, such as children's electrolyte drinks or cooled boiled water.

When cleaning the bottom, avoid rubbing. Gently rinse with warm water and pat dry with a soft towel.

Important to Know

How to Clean Up Vomit

Norovirus and rotavirus are easily spread, especially in winter.

Proper cleanup at home is essential to prevent infection from spreading to other family members.

① Open windows for ventilation, and wear disposable gloves and a mask.

Wipe up vomit using disposable cloths or paper towels, starting from the outer edges toward the center.

② Clean the area again with a diluted bleach solution (sodium hypochlorite).

Place all used materials into a plastic bag, pour disinfectant inside, seal tightly, and dispose of it.

③ Clothing contaminated with vomit should be soaked in hot water at 85°C or higher for at least 1 minute before washing.

④ Using a dryer or an iron afterward is effective because norovirus is easily killed by heat.



Sudden Illness During the New Year Holidays

Most medical clinics are closed during the New Year period. To prepare for unexpected fevers or injuries, please check ahead:

- Your regular clinic's holiday schedule
- The nearest emergency hospital
- Emergency hospital information for your hometown if you are traveling

Being prepared helps ensure peace of mind.

Let's Remember to Ventilate

When children play in a closed room, the air becomes stale and may cause:

- Sleepiness or lack of focus
- Nausea
- Dizziness



Poor air quality is caused by exhaled breath, dust, viruses, and bacteria.

Please remember to open windows at least once every hour to create airflow and refresh the air in the room.

Pediatric Emergency Hotline



急な発熱・嘔吐をふつけた・嘔吐、けいれんなど 判断に困ったら
8 0 0 0