



あけましておめでとうございます。新しい一年のスタートです。
年末年始は、ご家族で楽しい時間を過ごされたことと思いますが、夜更かし
などで生活リズムが乱れがちです。気持ちも新たに健康に気をつけましょう。

生活習慣を見直し、冬を元気に過ごしましょう

* 早寝・早起きをしましょう *

早寝・早起きは、子どもにとって良いことばかりです。早寝・早起き
をするためには、寝る時間を決めて、習慣づけることが大切です。

睡眠を促すために、毎日決まった時間に、絵本を読み聞かせたり、
子守唄を歌ったりします。また、身体を優しくトントンとたたくのも
効果があります。

朝は、陽の光を浴びると体内時計がリセットされます。朝食をきちんと
と食べることで、排便にも繋がり、一日がすっきりとした気分で過ごせ
ます。夜早く寝かすポイントは、朝早く起こすことですが、
無理のない生活リズムを作りましょう。



* 手洗いをしましょう *

ていねいな手洗い・うがいは感染症の予防につながります。子どもと
一緒に正しく手洗い、うがいをしましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

①

流水でよく手をぬらした後、石けんを
つけ、手のひらをよくこすります。

②

手の甲をのぼすようにこすります。

③

指先・爪の間を念入りにこすります。

④

指の間を洗います。

⑤

親指と手のひらをねじり洗います。

⑥

手首も忘れずに洗います。

(厚生労働省ホームページより)



◆ 感染症にかかった後の登所(園)について

嘔吐・下痢・かぜ症状がおさまった後も、ウイルスの排出は数日間から数週間続き
ます。登所のめやすを守っていただき、二次感染がおこらないようにしましょう。

また、朝に発熱がみられなくても、食欲や機嫌などから、子どもが集団生活に適応で
きる状態か観察して登所(園)するようにしましょう。

体調が気になる場合は、登所(園)時に、職員に伝えましょう。



【育さぼとやまから意見書をダウンロードする場合】

育サポとやま→目的別でさがす→保育所・認定こども園・幼稚園→保育所等利用者向
け情報→感染症にかかった場合→意見書

【育さぼとやまからインフルエンザ治癒報告書をダウンロードする場合】

育サポとやま→目的別でさがす→保育所・認定こども園・幼稚園→保育所等利用者向
け情報→インフルエンザ罹患後提出書類について→インフルエンザ治癒報告書

※インフルエンザに罹患した場合に限っては保護者が「インフルエンザ治癒報告書」
を記入の上、提出してください。

※育さぼとやまには、「感染症にかかった場合」や「保育所等とくすりについて」の
情報があります。ご覧ください。



* 保育園 感染症情報 * (過去3年1月に富山市内保育施設で多く発症した感染症)

令和元年度	①インフルエンザ	②溶連菌感染症	③感染性胃腸炎
令和2年度	①溶連菌感染症	②水痘(水ぼうそう)	③突発性発疹
令和3年度	①感染性胃腸炎	②手足口病	③RSウイルス感染症

🍁 年末・年始の急な体調変化に備え、各種相談先を確認しておきましょう。

1、子ども医療電話相談(＃8000) 旧：小児救急電話相談

受付時間：★平日：19時から翌朝9時、★土：13時から翌朝9時、★日曜・祝日：朝9時から翌朝9時

電話番号「＃8000」または「076-444-1099」

2、富山市医師会急患センター(12月30日～1月3日は日曜・祝日扱いとなります。)



診療時間(小児科)★平日・土曜(祝日は除く)19時から24時

★日曜・祝日：9時から17時30分、18時30分から24時

電話番号「076-425-9999」(富山県ホームページ「子どもの救急について」より一部抜粋)