# ほけんだより　11月号

令和7年11月発行
なでしこ保育園

雨や曇りの天候が続く中、ようやく秋らしい気温に移り替わってきました。運動会、遠足、夕涼み会と秋のイベントが終わり、お散歩や園庭遊びをするには、最適な気候となりました。子どもたちも「行ってきまーす！」と、元気よく各クラスのカラー帽子を被り、嬉しそうにおでかけしています。元気いっぱいの子どもたちですが、大人と比べると、外気温の影響をとても受けやすいです。

この時期は、昼間は暖かくても、朝夕は冷え込みます。**衣服の重ね着で体温を調節できるよう、半袖の肌着・Tシャツ、長袖Tシャツを、衣類カゴにご準備よろしくお願いします。**

## 風邪をひかないためには、何をする？

免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の**「3つの保」**で風邪を防ぎましょう。

### 体を保温する

首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

### 室内を保湿する

空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けますし、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

### 体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をとるように気を配り、健康を守りましょう！

## ≪インフルエンザワクチンについて≫

９月末ごろより、インフルエンザの流行が発表され、近隣の小中学校では学級閉鎖となっているところもあります。今年度は、インフルエンザの流行時期が例年と比べ、早いとのことです。

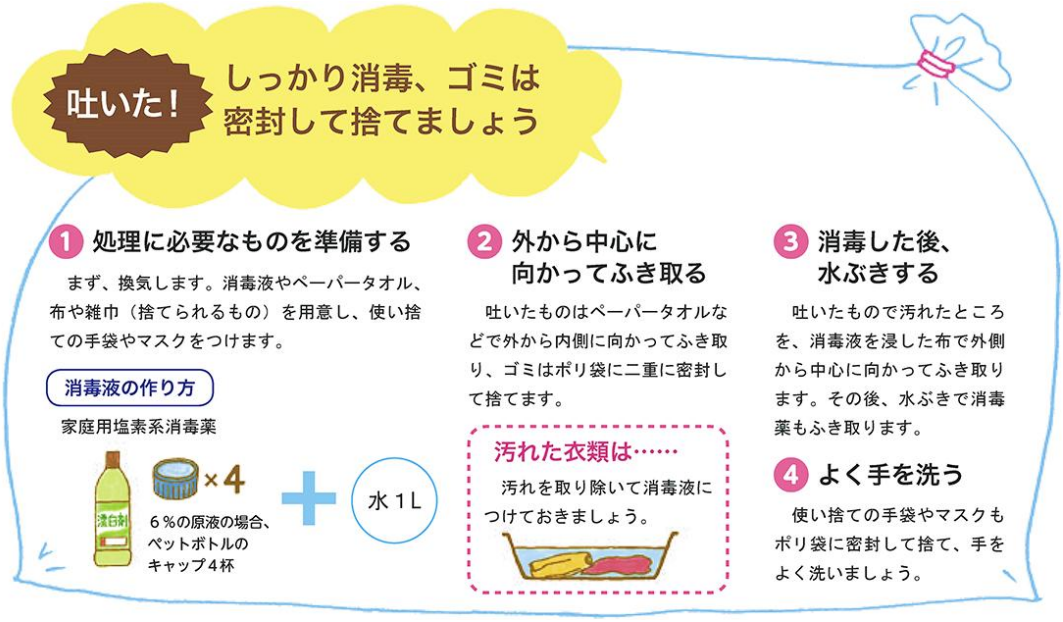
インフルエンザの検査は、**発症後 6 時間以上または 12 時間～24 時間以上経過しないと陽性反応が出ない**といわれています。病院により検査方法が異なるため、受診前に医療機関にご相談のうえ、適切な時間で検査をしていただきますようお願いします。

ほけんだより 10 月号では、ワクチン注射の予防接種についてお知らせしましたが、2 歳から 18 歳までのお子様には、点鼻型のワクチン（生ワクチン）も接種可能となっています。メリット・デメリット等もありますので、ご検討されている方は、かかりつけの医師にご相談ください。

※タッチパネル上の掲示板では、小松病院病児保育つくしが発行している、『病児保育所だよりつくし』に、点鼻型ワクチンについての記載があるため、詳細はそちらをご参照ください。

## ≪下痢・嘔吐症状が増えてきています！≫

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」が流行する季節となりました。昨年は運動会時期に流行がありましたが、今年度は 10 月末ごろより、下痢・嘔吐・発熱症状による早退・欠席が増えてきています。お子さまが、下痢・嘔吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わずに密封して、汚れた衣服を返却しています。ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。




吐いたものには、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、家庭内の感染を防ぎましょう。消毒後は、他の衣類とは分けて洗濯してください。

衣服の漂白による色落ちが気になる場合は、85 度以上の熱湯に 1 分間つける方法もあります。

## 10 月の感染症罹患者数

| | |
|---|---|
| ・溶連菌感染症 | ３名 |
| ・インフルエンザ | １名 |
| ・ヘルパンギーナ | １名 |
| ・伝染性単核球症 | １名 |
| ・肺炎 | １名 |

## 11 月の保健行事予定

| | | |
|---|---|---|
| ４日（火） | ３・４・５歳児 | 身体測定 |
| 10 日（月） | ０・１・２歳児 | 身体測定 |
| 11 日（火） | 全園児対象 | 尿検査 |
| 18 日（火） | 尿検査予備日 | |

※　検査詳細につきましては、11 月４日に配信します、お知らせをご参照下さい。検査結果が届き次第、キッズビューで結果をお知らせします。異常があった場合にのみ、個別でお知らせします。