

11月のほけんだより

2025.11.1
あおぞら保育園

運動会当日は大きな怪我もなく、自信をもって取り組む子どもたちの姿に感動しました。体調管理等のご協力ありがとうございました。

一日の中の寒暖差が大きくなり、運動会後から体調を崩すお子さんが増えてきました。今年のインフルエンザは、例年より1か月早く流行しており、小学校では学級閉鎖のところもあるようです。感染者の増加が見込まれますので、予防接種を受ける方は早めに計画を立てておきましょう。

どのウイルスや細菌にも手洗い・うがい等の基本的な感染予防対策行動は有効です。規則正しい生活を送るように心がけ、予防していきましょう。

10月の感染症（10/31 現在）

嘔吐・下痢・・・5名
ヘルパンギーナ・・・1名
溶連菌感染症・・・2名
インフルエンザA型・2名



インフルエンザ
発症し始めました。

11月の保健行事

4日（火） 0歳児健診
4日～7日 身体測定週
10日（月） 手洗い指導 つき
11日（火） 手洗い指導 はな
12日（水） 手洗い指導 ことり



クラス内で胃腸炎のお子さんが複数名出ている場合、感染拡大を防ぐため、皆様に以下のご協力をお願いしております。

- ・嘔吐や下痢の症状が24時間完全になくなっていること
- ・普段通りの食事がとれていること
- ・元気に遊べるくらい体力が回復していること

これを確認してから登園いただくよう、お願いしております。集団生活の場ですので、お子様たちが安心して過ごせる環境を維持するため、ご理解とご協力をいただけますと幸いです。ご心配なことや判断に迷うことがありましたら、いつでも看護師にご相談ください。

下着を着ていますか？ ～冬を元気に過ごすために～

子どもたちに下着を着せていますか？衛生面からも下着は必要です。下着を着ていることによって汗や皮脂、汚れなどを吸着し皮膚を清潔に保つことができます。また、下着を着ることで衣服との間に空気層ができ、保湿効果にもなります。大人の冬の必需品ともいえる機能性インナーは、汗っかきの子どもは汗が引くときに、その濡れた肌着が体温を急激に奪ってしまいます。体調を崩す原因となるばかりではなく、体温調節機能が育ちにくくなります。肌着は綿100%にし、基本は「薄手の服を重ねる」。目安は、子どもが「少し寒い」くらいがちょうどよく、大人より一枚少ない。寒いときはベストやカーディガンで調節しましょう。

☆お願い☆

～保育園用の上着について～

寒くなりましたので、上着のご準備をお願いします。

【OK ○】ご準備いただく上着

- ・素材：綿、フリースなど（滑りにくいもの）
- ・形状：ファスナーでシンプルなもの（かぶるタイプでも可、トレーナーやカーディガンでも可）
- ・サイズ：体に合った、動きやすいもの

お子さんの安全を守るため、以下の特徴がある上着は園での着用をご遠慮ください。（過去にケガにつながった事例があります）

【NG ×】園で着られない上着

- × ツルツルした素材（例：ダウン、ナイロン製、ウィンドブレーカー）滑って転倒し、大きなケガにつながります）
- × フード・ひも・装飾（リボンなど） 遊具やドアに引っかかり、首が締まる事故の危険があります。
- × ボタン 自分で着脱が難しいため



インフルエンザの季節がやってきました

インフルエンザは12月～3月まで流行しますが、最近では、季節を問わず一年を通してインフルエンザに罹る人が増えてきています。気温が下がり乾燥するこの時期は、一旦流行が始まると短期間で多くの人への感染が広がります。予防接種をしても罹らないわけではありませんが、罹っても重症になることを防ぎます。

※予防接種⇒6か月～12歳までは、2回接種です。1回目の接種から2～4週間開けて2回目を接種します。したがって1回目を10/1～11/15頃、2回目を11/1～12/15頃までに接種しておくといよいでしょう。2回目を接種する時に風邪をひいてしまい、受けるタイミングを逃してしまった、ということにならないよう、スケジュールを立てておきましょう。今、話題のインフルエンザ点鼻ワクチン「フルミスト」は、満2歳児～19歳未満が対象です。注射が苦手なお子さんには朗報です。メリット・デメリットを十分ご理解の上、医師とご相談ください。

※副反応について⇒接種した部位の発赤・腫脹・痛みなどがあります。全身の反応としては、発熱、頭痛、倦怠感などがあります。まれにアレルギー反応が見られます。副反応は、2～3日でおさまります。不活化ワクチンなのでワクチンの接種によってインフルエンザを発症することはありません。

※インフルエンザに罹患した場合の登園基準

「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」と発症した日を0日目として、その翌日から第1日目、2日目…となります。登園日につきましては、園からご案内いたします。また、その他の感染症に罹患した場合も園へご連絡ください。



・早番時間帯のお子さんの体調不良について

午前8時前に体調不良のお子さんをお預かりした際は、出勤後に看護師からご連絡します。お電話には必ず出ていただきますようお願いいたします。体調によってはお迎えをお願いする場合がありますのでご承知おきください。

・第30回はむら保育展

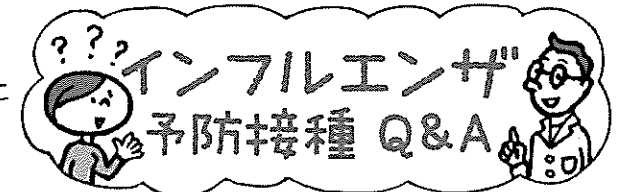
「はむら保育展」をご存知ですか？このイベントは、市内の認可保育園やこども園の職員が協力しあって作り上げている、年に一度の特別な催しです。各園の専門スタッフが、皆さまに楽しんでいただけるよう準備を進めています。

看護師ブース『ほけんのへや』が登場します！お子さまが楽しめる「感覚あそびコーナー」や、わくわくする「紙芝居の読み聞かせ」を準備しています。

そして、お父さん・お母さんには、毎年大人気の「ハンドマッサージ」をプレゼント！短い時間ですが、心も体もリラックスしに来ませんか？

日時：11月22日（土）10：00～16：00
場所：プリモホールゆとろぎ

親子で楽しめる企画をたくさん用意して、お待ちしております！



なぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

① 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

① 原因になるウイルスには、主にA型、B型、C型の3つがあり、年によって流行する型が違います。A型、B型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

② 受けるとインフルエンザにかからないの？
① 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

③ 予防接種の効果が続く期間は？
① 接種後、効果が現れるまでに約2週間かかり、その後、半年くらいは持続します。

④ 接種の方法は？
① 生後6か月から受けられます。大人は1回接種、13歳未満の子どもは2回接種が必要。1回目の接種の後、2～4週間あけて2回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

⑤ いつごろ受けたほうがよいの？
① 最も患者数が増えるのは1～2月ですが、流行は12月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1回目は10月後半ごろ、2回目は2～4週間後に接種しましょう。

