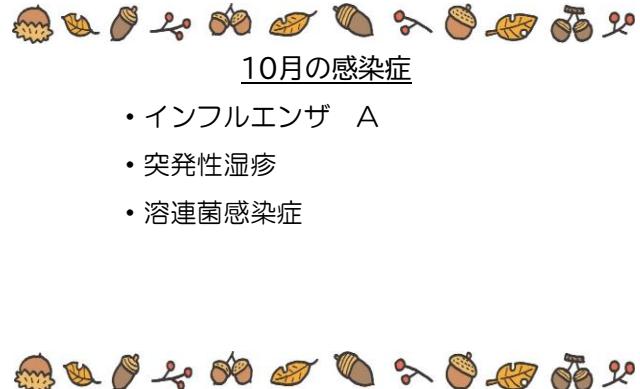
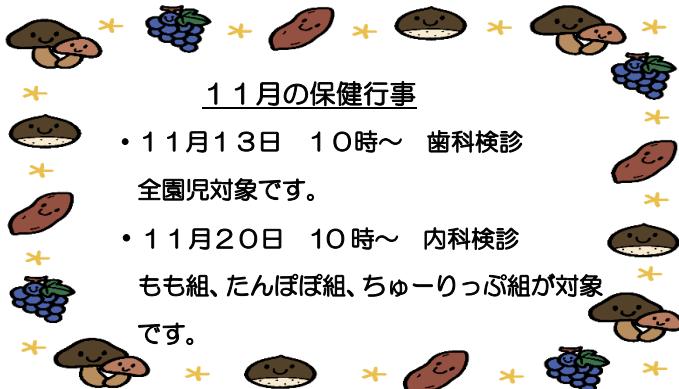




ほけんだより

令和7年11月1日発行
両国・なかよし保育園
看護師

今週は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。こどもは外気温の影響を受けやすいため、大人よりも早く寒さを感じやすいです。登園、帰宅時は温かくしてあげましょう。冬の感染症が流行しやすい季節です。手洗い、うがい、加湿、換気をしながら体調管理には十分気をつけましょう。



III 知っておきたい 冬の感染症 III

インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。

子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えて
いますか？

予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しい嘔吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1～3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあります。油断は禁物です。

備えて
いますか？

塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、嘔吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくと安心です。



人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触るとそこからウイルスが体内に入ります。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



今日は

何の日？



11月8日は「いい歯の日」です。いい歯を守ろう!!

子どもの歯（乳歯）は生えかわりをしますが、虫歯があると永久歯に影響がでます。歯磨き後の仕上げ磨きをして、歯と歯の間や奥歯の隙間など自分で磨くのは難しい場所をきれいにして、虫歯を予防していきましょう!!

11月13日は全園児対象の歯科検診です。「いい歯」を心がけましょう!!

