

仲町病後児保育室 保健だより 10・11月



2026年度

長かった暑い夏が終わり、秋の気配を朝、夕に感じるようになりました。日内気温差に体調を崩しやすい時期です。最近では季節に関係なく、インフルエンザ等の感染症が流行するため注意が必要です。規則正しい生活や衣類の調節、手洗い・うがいなどをして、かぜを予防しましょう。



〇〇インフルエンザと風邪との違いって？〇〇

子どものインフルエンザの初期症状で多いのは、**38℃以上の急な発熱**です。
あわせて頭痛や関節痛、のどの痛みなども表れることが多いです。
インフルエンザの初期症状と風邪症状では、症状の表れ方や進行スピードに違いがあります。
それぞれの特徴は以下の通りです。

●インフルエンザの初期症状の特徴

- 症状がない状態から急に38℃以上の発熱が起こる
- 発熱に続いて咳や鼻汁が表れる
- だるさや関節痛などの全身症状が表れやすい
- 下痢や嘔吐をともなうことがある
- 症状の進行スピードがはやい

●風邪症状の特徴

- 初期には鼻汁やのどの痛みなどが表れる
- 発熱してもそれほど高熱にはならない
- 関節痛や筋肉痛など全身症状は少ない
- 症状の進行スピードはゆっくり

インフルエンザのホームケアは以下の通りです。

- * **安静にて温度調節**(寒がるときは布団で温かく、熱が上がりきると汗をかくので更衣しましょう。)
- * **こまめな水分補給**(食欲がない場合はジュースやゼリーを摂取しましょう。)
- * **発熱後2日間は目を離さない**(ごくまれに異常行動を起こすことがあります。)
- * **治療薬や解熱剤に関しては、自己判断せず**に受診した医師の指示を確認してから服用してください。
- * **家族の感染対策**(うがい、手洗い、お部屋の換気をしっかり行いましょう。)
- * **インフルエンザワクチン**: 予防接種しても発症することがありますが、軽症ですむことが多いようです。子どもの場合は**2回接種**になります。(予防接種はかかりつけ医に相談してください。)



●病後児保育室お預かり可能日: 保育園の登園基準と同じです。

発症後5日かつ、**解熱後3日経過**(発症日、解熱日の翌日から1日目と数えます)

● 10月10日は目の愛護デー ●

「目の愛護デー」は目を大切にしよう！という日です。乳幼児期は子どもの視覚がもっとも育つ時期です。この機会にお子さんの「目」の健康をあらめて見直してみましょう。

「見る力」を育てるポイント

- 👁 明るさ、暗さのメリハリのある生活を
- 👁 広い空間で体と目を動かす機会を
- 👁 色々なものを見る機会を
- 👁 テレビ、ゲームは時間を決めて

11月15日

七五三(しちごさん)祝い



七五三祝いは、子どもが3歳・5歳・7歳の節目にこれまでの成長を神様に感謝し、これからの健やかな成長を祈る日本の伝統行事です。祝いで食べる千歳(ちとせ)飴は 1000 歳の飴と書きます、それくらい元気で長生きできますようにという意味が込められています。