



ほけんだより 11月号

2025年11月1日
港区志田町保育室

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。体調管理には十分気をつけていきましょう。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- ① 予防接種を受けるようにする
- ② 外から帰つたら、必ずうがいと手洗いをする
- ③ 栄養のある食事と、水分をしっかりとする
- ④ 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- ⑤ 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- ⑥ 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切！

～保育室からのお知らせ～ インフルエンザ予防接種について

今年度、インフルエンザ予防接種助成対象となるワクチンにフルミスト（経鼻弱毒性インフルエンザワクチン）が加わりました。※港区在住の子ども

【実施期間】令和7年10月1日～令和8年1月31日まで
フルミスト（鼻腔噴霧）ワクチンの最終有効年月日は、令和8年1月23日までです。

【助成回数】HAワクチン（皮下注射） 2回
フルミスト（鼻腔噴霧）2歳以上 1回
※ HAワクチン（皮下注射）もしくは、フルミスト（鼻腔噴霧）いずれか1種類の選択です。

【持ち物】インフルエンザ任意接種予診票
港区の住所が確認できる確認書類
(マイナンバーカード、健康保険証等)
母子健康手帳

◎ インフルエンザのワクチンは、子どもの場合2回接種が標準です。接種してから2週間以上たないと効果が現れないため12月の流行期に入る前にすませるようにしましょう。

◎ 予防接種後2時間はお預かりすることが出来ません。保護者の方と過ごし、発熱など体調に変化がないことを確認の上ご登園下さい。ご理解、ご協力お願い致します。

冬場のスキンケア

気温と湿度が低く空気が乾燥してきたため、特に子どもは大人に比べ皮膚が薄く、皮脂の分泌量も少ないため、乾燥しやすく注意が必要です。お風呂では石鹼をしっかり泡立て優しく洗い、お風呂の後や朝の登園前に保湿クリーム等で保湿ケアをしましょう。