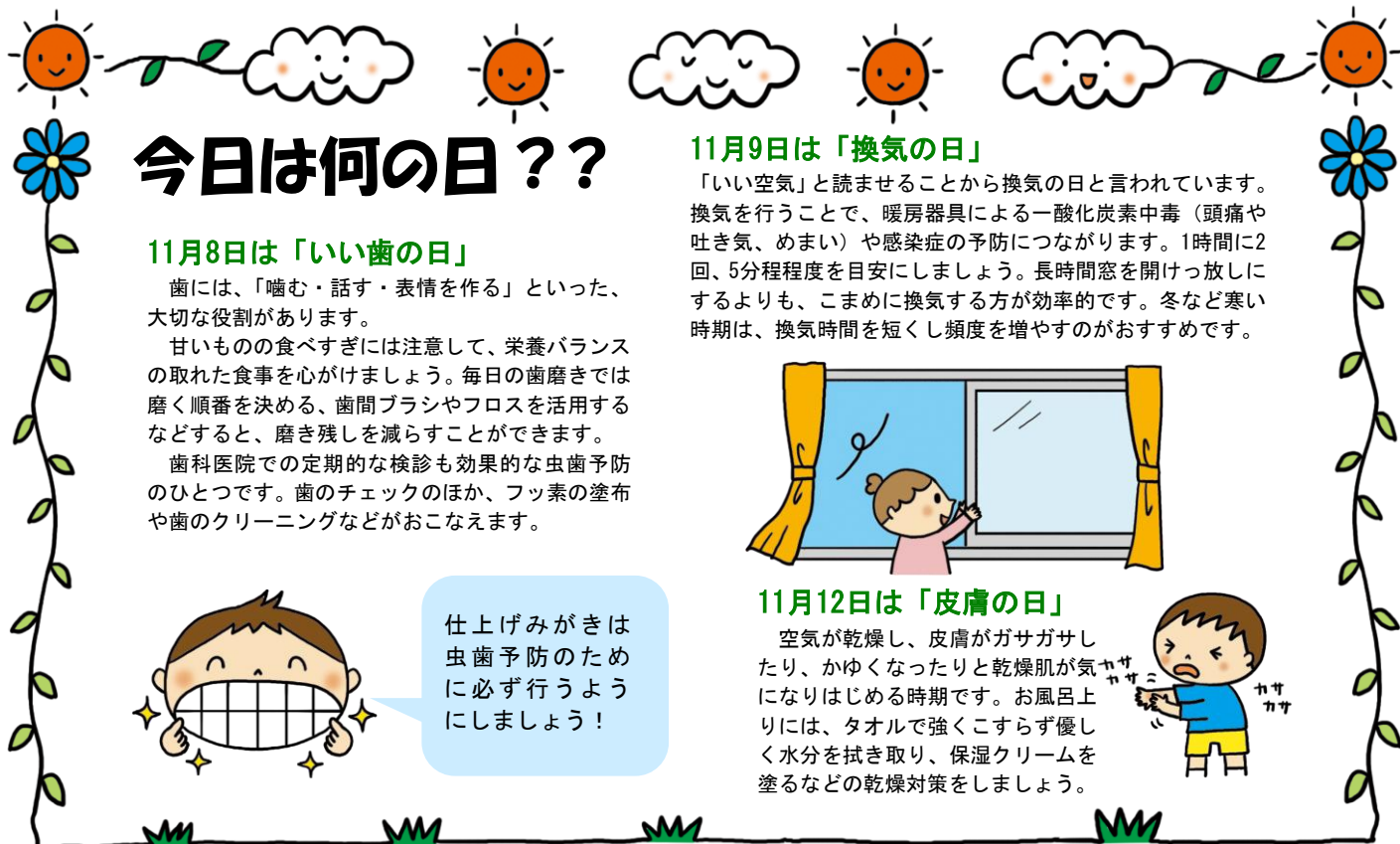




# ほけんだより11月号

令和7年11月4日  
ミアヘルサ保育園  
ゆらりん港南  
看護師 吉富・足立

秋の深まりを感じる季節になり吹く風も冷たくなってきました。保護者の方には日頃より感染症対策へのご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。気温が低下し空気も乾燥してインフルエンザなど冬の感染症が流行し始めました。冬に向けて心もからだも元気に過ごせるよう感染症予防をしっかり行いましょう。



## 今日は何の日??

### 11月8日は「いい歯の日」

歯には、「噛む・話す・表情を作る」といった、大切な役割があります。

甘いものの食べすぎには注意して、栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。毎日の歯磨きでは磨く順番を決める、歯間ブラシやフロスを活用するなどすると、磨き残しを減らすことができます。

歯科医院での定期的な検診も効果的な虫歯予防のひとつです。歯のチェックのほか、フッ素の塗布や歯のクリーニングなどがおこなえます。



仕上げみがきは虫歯予防のために必ず行うようにしましょう！

### 11月9日は「換気の日」

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。換気を行うことで、暖房器具による一酸化炭素中毒（頭痛や吐き気、めまい）や感染症の予防につながります。1時間に2回、5分程度を目安にしましょう。長時間窓を開けっ放しにするよりも、こまめに換気の方が効率的です。冬など寒い時期は、換気時間を短くし頻度を増やすのがおすすめです。



### 11月12日は「皮膚の日」

空気が乾燥し、皮膚がガサガサしたり、かゆくなったりと乾燥肌が気になりはじめる時期です。お風呂上りには、タオルで強くこすらず優しく水分を拭き取り、保湿クリームを塗るなどの乾燥対策をしましょう。



## インフルエンザにご注意ください！

インフルエンザでは、咳やのどの痛みなどの呼吸器の症状だけでなく、急な高熱、全身のだるさ（倦怠感）、食欲不振などの全身症状が強く、頭痛や関節痛・筋肉痛など呼吸器以外の症状を伴います。

重大な合併症には急性脳症（インフルエンザ脳症）や重症肺炎があります。ワクチンは重症化予防に有効です。治療が遅れると重症化のリスクも高まります。突然の高熱が出た場合は、医療機関を受診しましょう。

### インフルエンザかも??

- ・急激に症状が現れる
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る



## 今月の予定

### 【身体測定】

- 4日(火)→ひよこ組
- 5日(水)→りす組
- 7日(金)→うさぎ組
- 11日(火)→幼児

### 【健康診断】

- 13日(木)→乳児クラス
- 20日(木)→ひよこ組・幼児クラス

### 感染症情報

溶連菌感染症 1名

- ・10月は乳児クラスを中心に発熱、風邪診断のお子様が多くみられました。
- ・港区内、特に港南地区の保育施設、小中学校でインフルエンザが急増しています。
- ・予防接種を受けたお子様は、連絡帳または口頭にて保育者にお知らせください。