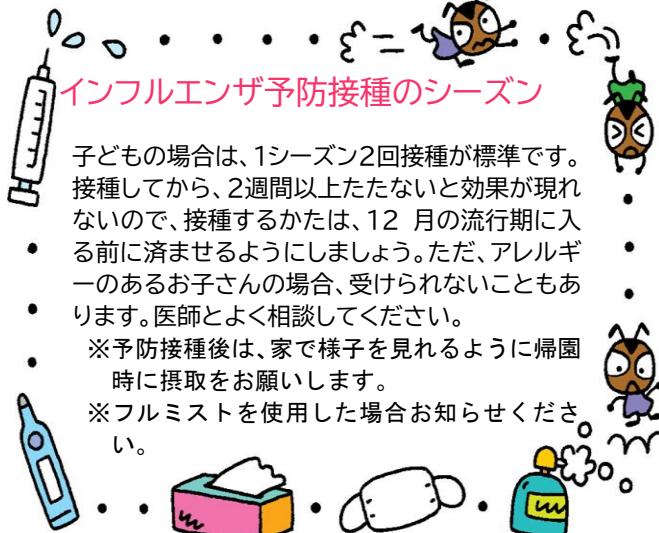


11月のほけんだより

2025年10月31日発行

ミアヘルサ保育園
ゆらりん白金
看護師：小島

朝夕の寒暖の差で体調を崩しやすい季節です。インフルエンザも10月から増え始め RS,ノロウイルスなど冬の感染症の流行時期になります。生活リズムを整え免疫力が落ちないようにしましょう。園外保育の行事もあります。外では、子どもたちは元気いっぱい走り回ります。厚着をし過ぎず、上着で調節し活動しやすい服装で、遊ばせましょう。園でも手洗い、うがいを子どもたちが習慣になるように引き続き声をかけていきたいと思います。



インフルエンザ予防接種のシーズン

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないで、接種するかたは、12月の流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

- ※予防接種後は、家で様子を見れるように帰園時に摂取をお願いします。
- ※フルミストを使用した場合お知らせください。

肌着のおすすめ…

肌着をきることで、保温効果も上がります。素肌にトレーナーを着て重ね着をしても肌着を着ていないとお腹と背中から冷えてしまいます。肌着を着ている子どもより4℃低く感じます。(つまり寒いのです)

肌荒れ、カサカサの季節です。肌着を着ることで、直接フリースなど化学繊維が触ることによる静電気も防ぎます。

健康な体作りが、かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

11月の保健行事予定

5日(水) 9:30~3・4・5歳児 身体測定

6日(木) 9:30~0・1・2歳児 身体測定

10日(月) 14:45~0・1・2歳児 園医健診

12日(水) 10:00~全園児の歯科検診

19日(水) 14:45~0歳児 園医健診

※10月にさくらんぼ組のがらがらうがいを保健指導しました。今興味を持ち取り組んでいますのでご家庭でも褒めて見てあげてください。

※保健指導…3・4・5歳児の歯みがき指導

※ぶどう組が、歯みがきを開始します。

10月の園での感染症

RSウイルス：3名

地域では、RSウイルス、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症が見られます。また、感染性胃腸炎の流行時期にもなります。咳が続いたり、下痢が食後すぐに出てしまうなど症状が強いときは、早めの病院受診をしましょう。気管支炎や肺炎など悪化させないようにしましょう。

せっけんで
手を洗う



がらがらうがい



3食
しっかり食べる



早寝早起き

