ほけんだより11月

令和８年11月5日
筑後二川保育園
文責：森田



最近までの暖かさから一転、11 月に入ると朝晩の冷え込みが急に強まり、本格来な秋の深まりを感じるようになりました。
この時期は一日の中での寒暖差が非常に大きく、子どもの自律神経や免疫力が乱れやすくなります。園でも体調の変化に一早く気づけるよう、一人ひとりの様子を見守ってまいります。
風邪や感染症の予防に向けて、ご家庭でも手洗い・うがいの習慣づけと、脱ぎ着しやすい服装での登園にご協力をお願いいたします。

今年は異例の早期流行！

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. 外から帰ったら、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. 人混みを避ける





インフルエンザとかぜの違い





インフルエンザ		かぜ
インフルエンザウイルス	原因	細菌、ウイルス
冬から春に多い	時期	一年を通して
全身症状	病気の始まり	鼻水、くしゃみ
38～40℃	熱	37～38℃くらい
大流行することも	感染	インフルエンザと比べると感染率は低い
肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など	合併症	安静を守ればひどくなることは少ない



インフルエンザでは、発症後５日を過ぎて、かつ、熱が下がってから３日を過ぎるまでは、園をお休みします

薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたくなりますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1 枚少なく」！

大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには１枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

内科検診・歯科検診・尿検査へのご協力ありがとうございました

検査の結果は、再検査や治療が必要なお子様のみ個別にお知らせいたします

高山歯科　高山先生より　虫歯のお子さんが少なかったです。はみがきをしっかり頑張りましょう。歯並びや言葉の発達に影響が出やすくなるため、おしゃぶりをやめていきましょう。

さとうこどもクリニック　佐藤先生より
インフルエンザやウイルス性胃腸炎がちらほらでてきていますので予防に気をつけましょう。
予防接種を受けましょう。

