



令和 7 年 1 1 月

津田山保育園

11月のほけんだより



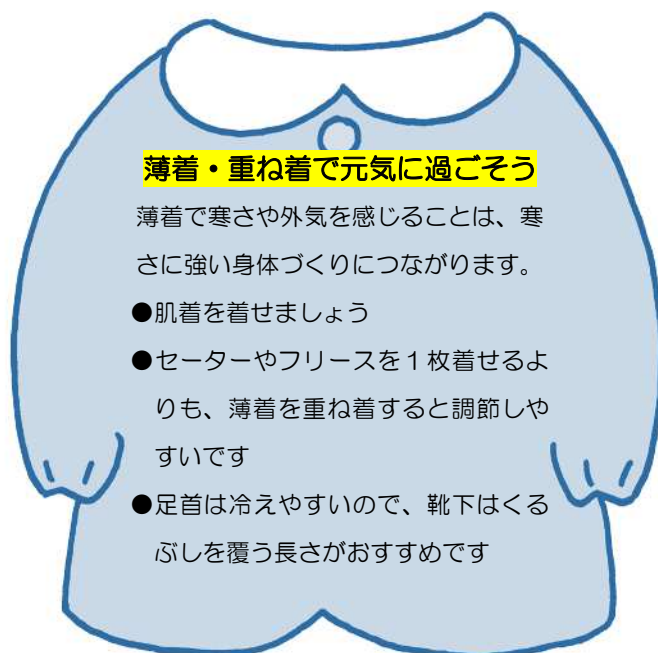
こども未来局

保育・子育て推進部

秋も深まり、朝夕は冷え込む季節になってきました。感染症も流行しやすい季節ですが、衣服の調整や、加湿と換気、手洗い、うがいなどをしながら、秋を楽しみ、元気に冬を迎えましょう。

冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)
・高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感などの症状が比較的急速にあらわれる。普通の風邪と同じように、のどの痛みや鼻水、咳の症状もみられる。 ・子どもではまれに急性脳症、高齢者や免疫が低下している方では肺炎など、重症になることもある。 ・せきやくしゃみのしぶき（飛沫）を吸い込んだり、ウイルスがついた手で、目や鼻、口を触ることで感染する。 ●登園再開の目安は、熱が出て（発症）から5日経っている、かつ、熱が下がって（解熱）から3日経っていること。 ◇予防のポイント◇ ・インフルエンザワクチンの接種（10月のおたより参照）。 ・手洗い、アルコール製剤による手指衛生をする。 ・適度な湿度（50～60％）と室内の換気をする。 ・人混みを避ける。 ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取をする。	・感染すると、1～2日後に嘔吐、下痢、腹痛などを起こす。軽症で回復することが多いが、脱水や誤嚥、窒息などに注意が必要である。 ・症状が治まっても、1週間～1か月程度は便からウイルスが出続けるといわれている。 ・感染者の便や吐物から人の手を介して感染する。感染した食品取扱者を介した食品を食べたり、ウイルスに汚染された二枚貝や井戸水等を、加熱消毒不十分で摂取した場合も感染することがある。 ◇予防のポイント◇ ・二枚貝等の食品の場合は、85～90℃で90秒以上加熱する。 ・食前、おむつ交換やトイレ後、感染者の汚物処理後に必ず手洗いをする。 ・ウイルス汚染には塩素系消毒薬を使用する。※錆や漂白に注意 リネン類は、85℃・1分間以上の熱水洗濯やスチームも◎



薄着・重ね着で元気に過ごそう

薄着で寒さや外気を感じることは、寒さに強い身体づくりにつながります。

●肌着を着せましょう

●セーターやフリースを1枚着せるよりも、薄着を重ね着すると調節しやすいです

●足首は冷えやすいので、靴下はくるぶしを覆う長さがおすすめです

【健康指導について】

10月24日に、今年度3回目の三者連携集会・げんきっこタイム・「生活リズム」を行いました（3～5歳クラス）。睡眠が不足することで身体にどのような変化がみられるのか、バランスの良い朝食を摂ることで、お腹が動き良い排便がみられることを、脳や消化器の構造と併せてお話しました。

みんな自分の身体の中がどのようなになっているのか、興味津々で真剣にお話を聞いてくれました。ぜひ、おうちでも早寝早起き朝ごはんについてお子さんと話してみてください。

【保健行事予定】

■ 11月の保健行事はありません ■

出典：メイト