



ほけんだより

2025年11月4日
佐原めぐみこども園
病後児保育室めぐみ

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込む日も多くなってきました。この時期は体調を崩しやすいため、生活リズムを整えて免疫力をアップさせましょう。また、今年は全国的にインフルエンザの流行が早い傾向がみられていますので、しっかりと対策していきましょう。



インフルエンザの予防対策



- 流行前のワクチン接種
- 十分な休息とバランスとれた栄養の摂取
- 外出後の手洗い・うがいなど
- 人混みや繁華街への外出を避ける
- 適度な湿度（50～60％）の保持



インフルエンザワクチンについて



インフルエンザワクチンを接種してもインフルエンザを完全に予防することはできません。しかし、インフルエンザにかかったときに重症化するのを予防する効果があります。高齢者や乳幼児は重症化する可能性が高いため、本人だけではなく周りの人も一緒に予防接種を受けることをおすすめします。接種をうけてから抗体がつくまでには2週間程度かかるので、12月中旬までには2回目の接種を終えるようにしましょう。

※予防接種後に体調を崩すなど副反応の心配もありますので、予防接種後の登園は控えていただき、ご家庭で様子をみてください。

インフルエンザにかかってしまったら・・・

- 早めに医療機関を受診しましょう。
- 安静にして、休養をとりましょう。
特に睡眠を十分にとることが大切です。
- 水分を十分に補給しましょう。水・お茶・イオン飲料・スープなど飲みたいもので大丈夫です。
- 席やくしゃみ等の症状のある時は、周りの方へうつさないように、咳エチケットを徹底しましょう。
- 発症前日から発症後3～7日間はウイルスを排出するため、その間の外出は控えましょう。
- 園では、発症後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで出席停止となります。



インフルエンザの症状

- ・ 38℃以上の高熱
- ・ 全身がだるい
- ・ 頭痛、筋肉痛、関節痛
- ・ 咳が強い
- ・ 鼻水、のどの痛み



子どもの成長とあごの発達 ～よくかんで食べていますか？～

かみごたえのある食べ物をよく咀嚼すると、脳の発達を活性化して口、あごの正常な発育を促し、運動機能や身体のバランスを向上させます。「咀嚼」「歩行」「呼吸」にかかわる神経回路は脳にプログラムされた生きるために重要な運動であることが明らかにされています。健康な歯でよくかんで食べることが育ち盛りの子どもにはとても大切です。

よくかむ8大効果！ ひみこのはがいぜ

ひ 肥満予防		は 歯の病気の予防	
み 味覚の発達		が ガン予防	
こ 言葉の発音がはっきりする		い 胃腸快調	
の 脳の発達		ぜ 全力投球	



タエ小児科クリニック 幼児の食べ方の指導 参照

正しい手洗いしてますか？

～正しい手洗い方法をおさらいしましょう～

- ①手をぬらして石けんをつける
- ②手のひらを洗う
- ③手の甲を洗う
- ④指先、つめの間を洗う
- ⑤指の間を洗う
- ⑥親指と手のひらをねじり洗い
- ⑦手首を洗う
- ⑧石けんを流す

※3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。

園からのお願い

- ・ インフルエンザや発熱などのお子さんが増えています。少しでも「いつもと違うな」と感じることがある時や、ご家族に体調が悪い方がいる場合は看護師または担任へお伝えください。
- ・ インフルエンザ回復後に登園する時は、前日または当日の朝に体調を確認させていただきま

ご不明な点がありましたら看護師までお声かけください。
症状によっては、病後児保育室めぐみも利用できますので
お気軽にご相談ください☎070-1455-0167（8時～17時）

