



# ほけんだより 11月号

令和7年11月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田


樹々の葉が赤や黄色にあざやかに色づいて、散歩が楽しめるいい季節になりました。  
朝晩の急激な冷え込みで厚着で登園する子どもたちも増えてきましたが、日中の特に運動時等は意外と汗をかきます。着脱のしやすい衣服での調節で風邪をひかないようにしたいものです。  
原因となるウイルスは200種類もあると言われインフルエンザのように変異しやすいもの、ノロウイルスの様にタイプの多いものもあり油断大敵です。  
3つの「保」と言われる「体の保温」「室内の保温」「体の保護」に留意して風邪からこどもたちを守りましょう。

園長

## (10月の欠席者情報)

10月はコロナ、インフルエンザ、  
突発性発疹、手足口病、発熱、  
腹痛、頭部打撲  
による欠席がありました。

検診、尿検査ご協力ありがとうございました。  
異常がない場合はお知らせはありませんのでご了承ください。  
尿検査結果は後日お知らせします。




### インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。  
インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高


インフルエンザかも!?


- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさんでる。



### 予防接種について


発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。






## 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨きを苦手とするお子さまには、おうちで歯磨きカレンダーを作るなど、歯磨きに興味を持たせるところから始めます。歯磨きができれば、カレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。




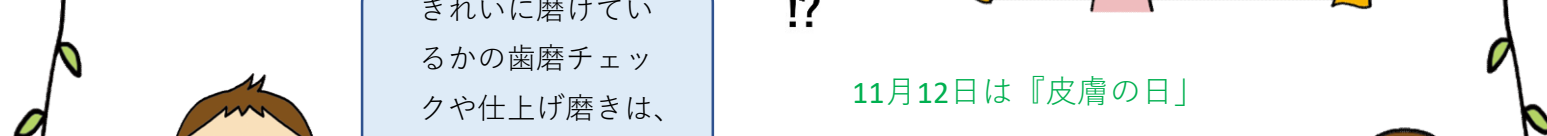
きれいに磨けているかの歯磨チェックや仕上げ磨きは、虫歯予防のために行うようにしてください。



## 11月9日は「換気の日」


「いい空気」と読ませることことから換気の日と言われています。暖房を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。





## 11月12日は『皮膚の日』

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、痒くなったりと乾燥が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。



1 1

いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも  
『いい子の日』！  
毎日1回ギュッとして、心の元気を  
チャージしましょう。

