

11

月号



ほけんだより



発行日/令和7年10月31日

ほけんの予定

- 11月12日(水) 耳鼻科健診
3.4.5歳児対象
- 11月19日(水) 発育測定
(0.1歳児)
- 11月20日(木) 発育測定
(2歳児)
- 11月21日(金) 発育測定
(3.4.5歳児)

10月の感染症報告

RSウイルス感染症
溶連菌感染症

寒暖差の影響もあり、体調を崩すお子様が増えてきました。冬時期はインフルエンザなどの感染症や感染性胃腸炎の流行にも注意が必要です。インフルエンザは予防接種をすることでインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまで約2週間かかるので、12月頃までには接種を済ませておきましょう。

予防接種後の登園について

副反応による体調不良

接種後は、副反応による体調不良がおこりやすいため、**接種後の登園は避けましょう。**接種後当日の注意として、激しい運動を控える必要がありますので、ご家庭でお子様の様子を見ていただけるようお願いいたします。

接種について

予防接種は、**降園後や仕事が休みの日に合わせて予約しましょう。**予防接種を受けた場合は、保育者にお知らせください。

長引く **せき** にご注意を！！

季節の変わり目のこの時期、寒暖差の影響や、空気の乾燥により、せきが長引きやすいです。特に10月～11月にかけては喘息の発作が起きやすい時期なので、喘息のお子さんは特に注意が必要です。子どもは、苦しい状態を理解することが難しいため、せきが続く時は以下の症状に目を向けて呼吸状態を観察してみましょう。

- ・夜間、せきで目が覚め熟睡できない
- ・園のお昼寝時間がいつもよりも短い
- ・肩で息をしている
- ・呼吸をするたび大きくおなかがへこむ
- ・背中に耳をあてるとゼイゼイヒューヒュー音がする

園では、せきでお昼寝ができない・苦しそうな様子がある場合は、連絡させていただく事があります。

日中は

せきエチケットを守りましょう

とっさに出てしまうせきは、肘で押さえるよう日頃から伝えましょう。

かぜをひきにくい
体づくりのポイント

肌寒く感じる朝が増えると、つい子どもに厚着をさせたいくなります。しかし、本格的な寒さを迎える前のこの時期に、薄着の習慣をつけておくことで、かぜをひきにくい体になります。

point 1 薄着

外気を肌で直接感じることで自律神経が整い、病気への抵抗力が高まります。大人より1枚少なめを目安に、**薄手の服を重ね着すると後で脱ぎ着して体温を調節できるのでおすすめです。**

point 2 保湿

空気が乾燥すると**鼻やのどの粘膜がダメージを受けます。**また、空気中にウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして、乾燥を防ぎましょう。

point 3 睡眠

寝る1～2時間前にお風呂に入り、**9時ころまでには就寝させましょう。**ぐっすり眠ることで、日中の疲れが回復し、生活リズムが整い、元気に過ごせます。