



ほけんだより 11月



令和7年
摩耶保育園

朝夕は冷えこみ、ますます乾燥する季節になってきました。インフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行する季節になってきました。手洗い、うがいをして、規則正しい生活をおくるよう心がけましょう。

＜町の健診・相談予定＞

**お子さんにとって大事な健診や相談です。
ご都合をつけて参加してください。**

1歳6か月健診

11月5日(水)

R6年4月生 13:00～13:30

2歳6か月児相談

11月19日(水)

R5年3月・4月生 9:00～9:30

3歳児健診

11月5日(水)

R4年9月・10月生 13:30～14:00

☆保健福祉センター2階の健診室で行われます。森町こども保健ガイドにて内容、持ち物等確認してお出かけ下さい。

要注意 感染性胃腸炎

10月中旬～0, 1歳児クラスで下痢症状が続いた
子が多くその後、嘔吐、発熱をする子が見られました。

感染症胃腸炎は、様々な細菌やウイルスなどが原因
で起こる感染症です。ウイルス性胃腸炎は、ウイルス
が感染して起こる急性の胃腸炎で、「おなかの風邪」
と言われることもあります。

感染拡大の最大の防止策は、手洗いです。丁寧に手
洗いを行い、予防に努めましょう。

感染性胃腸炎に感染したら、嘔吐・下痢などの症状
が治まり、普段の食事が摂れるようになるまでは登園
を控え、体調を整えましょう。

※脱水に気をつけましょう。

風邪をひかないためには？

『3つの保』で風邪を防ぎましょう。

①体を『保温』する。

身体を冷やすと風邪をひきやすくなります。
ただし、厚着をして汗をかくと身体が冷えて逆効果。
薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。
こまめな調節が大切です。

②室内を『保湿』する

空気が乾燥すると鼻や喉の粘膜がダメージを受けますし、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。

③体を『保護』する

よく寝て、栄養バランスのとれた食事を摂るように気を配り健康を守りましょう。

インフルエンザかも？と思ったら



急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、登園できない期間（登園停止期間）と、登園できる目安が決められています。

① 受診しましょう

発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには「いつからどんな症状が出たか」「身近にいないか」なども詳しく伝えましょう。

② しっかり治しましょう

抗インフルエンザ薬は、ウイルスを増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり元気になるまでしっかり休みましょう。

《登園の目安》

幼児は「発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで」と学校保健安全法で定められています。