



11月のほけんだより

2025年度
松葉保育園
看護師

朝夕の冷え込みが厳しくなってきました。一日のうちの寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて、風邪に負けない丈夫な体作りをこころがけましょう。



10月の感染症

ウイルス性胃腸炎:1名(2歳児1名) ※嘔吐症状のあった園児が他にも数名いました。

伝染性紅斑(りんご病):1名(5歳児1名)

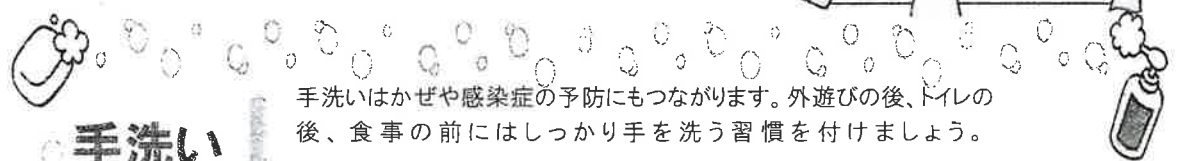
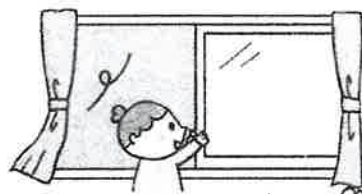
インフルエンザ:19名(0歳児1名、2歳児2名、3歳児12名、4歳児1名、5歳児1名)

溶連菌感染症:1名(3歳児1名)

11月の保健行事

6日(木)9:30～ 乳児健診(たけぐみ対象)

10日(火) 身体測定



手洗い

きれいな
手の洗い方

 腕まくりをし、水道水で手を濡らします	 石けんをしっかり泡立てます	 手の平を合わせて洗います	 手の甲を洗います
 指と指の間を洗います	 指先、爪の中を洗います	 手首を洗います	 石けんを流し、清潔なタオルで拭きます。

うがい

かぜのばい菌は手の他に喉にもたくさん付いていて、体力が弱った体に入るとチャンスを狙っています。外から帰ったらしっかりうがいをしましょう。



口に水を含ませ、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。

口に水を含み、そのまま顔を天井に向けます。

「ガラガラ」と音を立ててうがいをします。

口の中の水を吐き出します。



インフルエンザの流行が始まっています！！

2025年10月時点で、インフルエンザは全国的に流行が拡大傾向です。

松葉保育園でもインフルエンザと診断されるお子様がとても増えています。

例年のピークは1～2月ですが、今年は夏以降も小規模な流行が続き、秋に入ってから再び増加しています。この秋は、気温の変化が激しく湿度も低下傾向にあるため、ウイルスが空気中で長く生存しやすくなっています。

インフルエンザとかぜの違い

インフルエンザとかぜの違いは、主にウイルスの種類と症状です。

- かぜは、アデノウイルス、ライノウイルス、RSウイルスなどが原因で、微熱・鼻やのどの痛み・くしゃみ・鼻水などが主な症状です。
- インフルエンザは、インフルエンザウイルスが原因で、40℃前後の高熱・悪寒・のどの痛み・せき・鼻水のほか、関節痛や筋肉痛を伴うのが特徴です。

インフルエンザ脳症

インフルエンザの合併症の一つで、主に5歳以下の子どもに発症します。発症から比較的早い時期に、けいれんを起こす・呼びかけても反応しないなどの意識障害のほかに急に怒ったり、怯えたり、うわごとを言うなどの言動が見られることもあります。このような症状が出たらすぐに医療機関を受診してください。

出席停止、登園の目安

インフルエンザの出席停止期間は「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」です。発症日は発熱などの症状が出た日で、日数の数え方は発症した日を0日目として起算します。インフルエンザは登園許可証が必要です。インフルエンザ罹患後に登園する際は、再受診し登園許可証を園に提出してください。

インフルエンザワクチンについて

子どもの場合は、1シーズンに2回接種が標準です。

接種してから2週間程度で効果が現れ、効果持続期間は約4～5か月間とされています。

ワクチンは「感染を完全に防ぐ」ものではなく、重症化を防ぐためのものです。

接種することで発熱や合併症(肺炎・脳症など)のリスクを大幅に下げることがあります。

また、感染しても症状が軽く済む傾向があります。

ワクチン接種後は、注射部位の腫れや痛み、軽い発熱などが起こることがあります。

多くは1～2日で自然におさまりますが、強い倦怠感やアレルギー症状が出た場合は医療機関を受診してください。

卵アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。主治医とよく相談してください。

- 副作用を考慮して、予防接種後の登園は禁止です。
- 予防接種を受けたら、園の玄関に置いてある接種表に記載して担任へ渡してください。

