



2026年度
松葉保育園
看護師

もうすぐ待ちに待った運動会ですね。毎日園内のいろんなところで子どもたちが運動会の練習を頑張る様子が見られています。季節の変わり目で体調を崩しやすい時期でもあるので、手洗い・うがいや衣服の調整などをして、かぜを予防しましょう。

9月の感染症

インフルエンザ A 型 12 名(0歳児1名、1 歳児 2 名、3 歳児 1 名、5 歳児 8 名)、
アデノウイルス感染症3名(0歳児1名、1歳児2名)、感染性胃腸炎1名(0歳児1名)

10月の保健行事

14 日(水) 身体測定

14日(水)15:00～ 乳児健診(たけぐみ、9月の秋の健康診断をお休みした園児)



衣服の調節をして元気に過ごそう！

子どもは大人と比べて体温調節機能が未熟で、周りの環境による影響を受けやすいと言われています。体温調節機能が未熟な子どもが、必要以上に厚着をするとどうなるでしょうか？
体温が高くなり熱がこもってしまったり、逆に汗をかいて体が冷え、風邪を引いてしまったりすることが考えられます。また、子どもは大人よりも平熱が高めなので、大人と同じ体感という訳ではありません。
良かれと思って厚着をさせてしまうと、子どもにとっては体温調節がしにくくなるのです。

★薄着の利点

- ①薄着になると、冷たい外気が刺激となり皮膚の感覚器官が敏感になり体温調節機能が高まります。そうすることで、自律神経のバランスが発達していきます。
- ②自律神経を鍛えていくことで、免疫力が高まり、風邪を引きにくくなります。
- ③もこもこ着込んでいては、動きにくくて活動的になれません。

厚着をさせすぎず、調節しやすい衣服を選ぶことが大切です。
下着を着ていると、体から発散する熱が外へ出て行きにくいため温かくなります。
また、適度な重ね着をすることで、体と衣服の間に空気の層ができ保温効果が得られます。
基本的には、大人の服より 1 枚少なめを目安として考えると良いようです。
また、衣服の素材としては、通気性、吸水性、速乾性のあるもので、デザインは、身体にピッタリ張り付くようなものよりは、ゆとりのあるものが良いでしょう。

インフルエンザの流行が始まっています！！

2026 年 9 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。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、アデノウィルス、ライノウィルス、RS ウィルスなどが原因で、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、インフルエンザウィルスが原因で、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歳以下の子どものに発症します。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か月間と言われています。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。

秋の健康診断が終わりました！

園医の清水先生より
すずらんぐみの保護者の方へ
就学前健診の前に MR(麻疹・風疹)ワクチンの2回目の接種をしましょう。
また任意の予防接種ですが、流行性耳下腺炎(おたふく)のワクチンの接種も推奨されています。
区からの助成券が使用できるのは2027年3月までです。
予防接種を受けたら報告用紙で園に報告をお願い致します。
報告がない方には適宜担任よりお声がけさせていただきます。