11月のほけんだより

2026年度
松葉保育園
看護師

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるよう、手洗い・うがいをしっかりと行い、規則正しい生活を心がけましょう。

10月の感染症

インフルエンザA　名(1歳児　名、2歳児　名、3歳児　名、4歳児　名、5歳児　名)

ヘルパンギーナ1名(0歳児1名)、伝染性膿痂疹(とびひ)1名(4歳児1名)

11月の保健行事

13日(金)身体測定

19日(木)9:30～乳児健診

外で過ごすことが心地よい季節になり、保育園でも毎日のようにお散歩に出かけています。

お休みの日も外で遊ぶ機会が増えてきていると思います。

子どもたちは元気いっぱい公園などで走り回っていますが、転んで怪我をしてしまうこともあります。

すり傷や切り傷は正しい処置を行う事で、通常1～2週間で治癒しますので参考にしてください。

＜すり傷や切り傷の処置方法＞

1. 傷口を洗う

流水でよく洗い流しましょう。砂などの汚れを取り、傷口をきれいにします。

現在の治療法では消毒液を使用することは推奨されていません。

消毒液は傷の治癒に必要な細胞を破壊してしまうため、傷口は流水で洗い清潔にすることが重要です。

2. 止血をする

清潔なガーゼなどでしっかりと止血を行いましょう。5～10分程度圧迫して止血します。

3. 湿潤療法の実施

傷を乾燥させるのではなく湿潤環境を保つことが重要です。市販の創傷被覆材(ハイドロコロイド素材の絆創膏:キズパワーパッド等)やワセリンを使用して傷を覆い湿潤状態を維持します。これにより、治癒が早まります。

＜医療機関に受診をする目安＞

・傷が深い、または大きい場合

・出血が止まらない場合

・異物が残っている可能性がある場合

・感染兆候がみられる場合:傷が赤く腫れる、膿が出る、異臭がするなど

＊保育園でも浅いすり傷にはプロペトを使用します。

使用されたくないご家庭は担任または看護師へお伝えください。

正しい手洗いをしよう！！

風邪などさまざまな感染症から守るためには手洗いはとても重要です。
ある研究では、流水だけの15秒の手洗いではウイルス量が元の約1/100、石けんやハンドソープで10秒のもみ洗い後に流水で15秒すすいだ場合はウイルス量が元の約1/1000～1/10.000になったと報告がされています。流水だけの手洗いでもある程度の効果は期待できますが、石けんやハンドソープを使用して正しく手洗いをするとより高い効果が期待できますので、正しい手洗い方法を身に付けて感染症などを予防できるようにしましょう。

＜正しい手洗いの方法＞



農林水産省「キッズプロジェクト　ぼくもわたしも手洗いマスターkidsになろう！」

しっかりと泡立てた泡で手を洗い、洗った後は15秒程度流水でしっかり洗い流して下さい。
花王ビオレuの「あわあわ手あらいのうた」を歌いながら手洗いをしたり、その歌に出てくる6つのポーズ(上の画像参照)をしながらお子様と一緒に楽しく正しい手洗いを行うことがおすすめです。
「あわあわ手あらいのうた」も花王のホームページで動画が見れますのでご活用ください。

爪が伸びていると、そこに汚れがたまりやすく、細菌やウイルスが増えやすくなります。また、怪我の危険もありますので、保育園に登園するときには、必ず爪を短く切っていただくようお願いいたします。
家族の誰かが胃腸炎や風邪など、何らかの感染症にかかっている時にはタオルの共有は避けた方が家庭内感染を防ぐことにつながります。

正しい手洗いをして感染症にかからないよう予防していきましょう。