



ほけんだより 11月号

社会福祉法人 夢明会
さくら第2保育園

令和7年10月31日発行

11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。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、かぜ予防はしっかりと行いましょう。

園児の健康状況（10月）

- ・熱・咳・風邪・手湿疹
- ・RSウイルス・気管支炎

※上記の症状でお休みするお子さんがいました。

尿検査のお知らせ

・尿検査配布・・・11月18日（火）

・提出日・・・11月19日（水）厳守

※ゆき・ほし・そら組対象

★検査結果に影響がありますので、夕食後の過剰なビタミンC摂取はさけてください。

インフルエンザ対策はお早めに

インフルエンザに感染すると、高熱、せきや鼻水、のどの痛み、筋肉痛などのつらい全身症状を伴います。家族からうつることも多いので、みんなで予防を心がけましょう！

予防のために

- 1 予防接種を受けるようにする
- 2 外から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする
- 3 栄養のある食事と、水分をしっかりとる
- 4 室内の湿度、温度に気をつけ、こまめに換気する
- 5 室温は20℃前後、湿度は60%くらいを保つ
- 6 人込みを避ける

たっぷりの睡眠も大切！

かぜとインフルエンザは、ココが違う！

	かぜ（普通感冒）	インフルエンザ
発症時期	1年を通じ散発的	冬季に流行
主な症状	上気道症状	全身症状
症状の進行	緩和	急激
発熱	通常は微熱（37～38℃）	高熱（38℃以上）
主症状（発熱以外）	● くしゃみ ● 喉の痛み ● 鼻水、鼻づまり など	● 咳 ● 喉の痛み ● 鼻水 ● 全身倦怠感、食欲不振 ● 関節痛、筋肉痛、頭痛 など
原因ウイルス	ライノウイルス、コロナウイルス、アデノウイルス など	インフルエンザウイルス

手洗いの手順

- 1 石けんを泡立てて、手のひらをよくこする。
 - 2 手のこうをのばすようにこする。
 - 3 指先・つめの間を手のひらの上でこする。
 - 4 指の間を洗う。
 - 5 親指をねじり洗います。
 - 6 手首も忘れずに。
 - 7 泡をよく洗い流す。
- ①～⑦を2回繰り返すとより効果的です！
- ※ 消毒は手をよく拭いてから！