

10月 ほけんだより

令和8年10月1日
認定こども園 白梅幼稚園

少しずつ朝夕の風が涼しくなり、虫の声や秋の草花に、秋の訪れを感じるようになりました。
今年は、厳しい暑さに加えて大きな災害も経験し、心身ともに大変な夏でしたね。
暑さや環境の変化で、気づかないうちに疲れがたまっているかもしれません…。
次第に 朝昼の気温差も大きくなり、体調を崩しやすい時期です。ご家庭と園で子どもたちの様子を見守りながら、「よく食べ、よく眠り、元気に遊ぶ」ことを大切に、秋を元気に過ごしていきましょう。

秋の 内科健診のお知らせ

10月21日(水曜日)

14:10～15:00

園医の 木村先生が来られます



・体調を整えて できるだけ登園をお願いします！

・当日に 病気などで欠席の場合は、保護者の方で **きむら医院** を受診していただきます（後日、幼稚園より「**受診票**」をお渡しします）

・髪が長い場合は、**ゴムで結んで** 登園してください
・健診の結果、**受診** や **経過観察が必要な場合** には、後日、園看護師より個別にお知らせします

インフルエンザに 気をつけましょう

今年は、熊本県内でも、すでにインフルエンザの流行期に入り、9月には今季初の学級閉鎖も確認されています。これからさらに感染が広がることが心配されますので、できることをみんなで心がけ元気に過ごしていきましょう！



予防接種について

インフルエンザワクチンは、発症や重症化を防ぐ効果が期待されています。

接種をお考えのご家庭は、お子さんの体調や接種時期等を かかりつけ医にご相談ください。

※同居の家族が感染症にかかった時

※病院を受診し、検査した・感染症であった場合 → 必ず、幼稚園へお知らせください！

予防のポイント



こまめな
手洗い



マスクの
着用
(症状があるとき)



バランスの
よい食事



十分な
睡眠



室内の換気と
適度な湿度

インフルエンザにかかったら…

病院でインフルエンザと診断された場合、認定こども園では、
「発症した後5日を経過、かつ、解熱した後3日を経過するまで」登園できません！



① 発症後 **5日** を経過
発症した日を「0日目」として数えます。



② 解熱後 **3日** を経過
熱が下がった日を「0日目」として数えます。



登園のめやす(例)

※ 発症日や解熱した日によって、登園できる日は変わります。

	0日目 (発症日)	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後の 日数	0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日
解熱後の 日数	—	0日 (解熱日)	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日
お子さんの 様子	発熱 (38℃以上)	解熱	元気	元気	元気	元気	元気	元気	登園できます
登園できません						登園できます			

秋からの 子どものスキンケア



涼しくなり 過ごしやすくなる一方で、
空気が少しずつ乾燥してくる秋は、肌の
乾燥や かゆみが気になり始める季節です。
子どもの肌は大人よりも薄いため、乾燥
や刺激の影響を受けやすいため、早めの
ケアを心がけましょう。



お風呂のあとは **すぐに保湿**を



入浴後は、肌の水分が逃げやすく すぐ
カサカサになります。タオルでやさしく
拭いたあと、できるだけ早めに保湿剤を
塗りましょう。



汗をかいたら **着替え**ましょう



涼しくなっても、日中は汗をかく
日もあります。汗をそのままにして
おくと かゆみや 肌荒れにつながります。
「暑いときは脱ぐ・汗をかいたら着替える」
を心がけましょう。

⚠ かゆくて皮膚を掻き壊し、傷口から浸出液が出ている
場合は、ガーゼなどで覆い 登園してください。



「かゆい」は肌からのサイン



肌が乾燥すると、かゆくなってつい
掻いてしまいます。掻き続けると傷に
なり、さらにかゆみが強くなることも
あります。乾燥・赤み・かゆみが続く
ときは、早めに皮膚科へ相談しましょう。