11月 ほけんだより

令和８年１１月２日

認定こども園 白梅幼稚園

朝晩は肌寒くなり、秋も深まってきました。戸外あそびやお散歩を楽しむのにぴったりの季節ですね。日中はまだ汗ばむ日もあるため、子どもたちが 快適に過ごせるよう、薄手の上着や脱ぎ着しやすい重ね着などで、気温に合わせて衣服を調節できるよう準備をお願いします。

これからは、感染症が流行しやすくなります。感染症予防をこころがけて、子どもたちの体調を見守っていきましょう。

冬の感染症対策

例年、秋から冬にかけて さまざまな感染症が流行しやすくなります。
ご家庭でも予防対策を行いながら過ごしましょう。

インフルエンザ
- 急な発熱、頭痛肉痛 関節痛、だるさ、咳、喉の痛み など

溶連菌感染症
- のどの強い痛み、発熱、発疹 など

（咳や鼻水は目立たないこともある）

冬に多い 感染症

感染性胃腸炎
- 嘔吐や下痢、腹痛発熱 など

（熱がない・微熱のこともある）

※嘔吐・下痢が同時に始まることもあるが、嘔吐のあと、数日して下痢が始まることが多い

RSウイルス感染症
- 鼻水、咳、発熱など

（乳幼児では、呼吸がゼーゼーして苦しそうになることもある）

家庭できる感染症予防

こまめな手洗い
帰宅後、食事の前後、トイレの後など、石けんをつけて丁寧に洗いましょう

部屋の換気と湿度の調整
寒い日も、窓を開け空気を入れ換えましょう
乾燥している時期は、加湿も効果的です

十分な睡眠
早寝・早起きを心がけ、体の抵抗力を高めましょう

バランスのよい食事
いろいろな食材を食べて、元気な体をつくりましょう

園への連絡のお願い

病院を受診し、インフルエンザなどの感染症と診断された場合は、幼稚園に連絡（電話）をお願いします。
園内での感染拡大予防のためにご協力をおねがいします。

連絡していただきたい内容
1. 病名（インフルエンザなど）
2. 発症日
3. 受診した病院名
4. 登園について医師からの指示

もし、感染症にかかってしまったときは・・・・

感染症にかかった場合は、無理をせずに、
自宅でゆっくり休養し、回復に務めましょう！

安静にしてゆっくり休む

感染症にかかると体力を消耗しやすいため、十分に休養し、睡眠を取りましょう

水分をこまめにとる

発熱や下痢などの場合は脱水になりやすいので少しずつ、こまめに水分を取りましょう

食事は無理せず食べられるものを

食欲がないときは、無理に食べずに、消化の良いものを少しずつとりましょう

症状に合わせて対応

- **発熱：** こまめに体温を測り、様子をみる
- **嘔吐・下痢：** 脱水に注意し少量ずつ水分をとる
- 症状がひどいとき、水分が半日以上とれていない、ぐったりして元気がないときは、医療機関を受診しましょう

＊爪を短く切りましょう

爪が伸びて折れて出血したり、お友だちを傷つけたりすることがあります。
こまめな確認と、爪切りをお願いします。

＊お肌の保湿をお願いします

空気が乾燥する季節です。
掻きむしってキズになり、とびひにつながることもあります。

！ 掻き崩して 血液や浸出液が出ている場合は、登園前に受診しガーゼやキズテープで保護するなどの対応をお願いします。状態によっては、お預かりが難しい場合があります。