

# ほけんだより 11月号

令和7年度  
のとじま幼保園

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移り変わりを感じているようです。インフルエンザやノロウイルスなど冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。予防接種をしたからと安心せずに手洗い・うがいを徹底し、規則正しい生活を送るように心がけ、感染症を予防しましょう。

## かぜの予防をしっかりと

かぜのウイルスは冬の寒さと乾燥が大好き。そろそろ流行が気になります。日ごろから予防を心がけて、元気に冬を過ごしましょう！

### かぜ予防 6 か条

- 1 うがい、手洗い
- 2 汗をかいたらすぐ着替え
- 3 バランスのよい食事
- 4 部屋の換気と加湿
- 5 規則正しい生活リズム
- 6 人込みを避ける

## 家族みんなで ガラガラうがい

かぜの予防に大切なうがいですが、習慣づけるのはなかなか大変ですね。まずはお母さん、お父さんがやって見せるのがいちばん！ 外から帰ったらすぐ「一緒にやろう」とお子さんを誘ってください。みんなでガラガラすれば、かぜなんかこわくない！ 小さい子は、口に水を含んで「ベッ」と吐き出すだけでも効果があります。

## インフルエンザ 予防接種 Q&A

かぜよりも症状が重く、感染力も強いインフルエンザ。0、1、2歳児がかかると、肺炎やインフルエンザ脳症を引き起こすことも。予防接種を受けておくと、万が一かかっても軽い症状で済むので安心です。

### Q 去年インフルエンザの予防接種を受けたので、今年は受けなくてよい？

A 原因になるウイルスには、主に A 型、B 型、C 型の 3 つがあり、年によって流行する型が違います。A 型 B 型がよく流行しますが、毎年予防接種を受けることで、効果が期待できます。

### Q 受けるとインフルエンザにかからないの？

A 必ず発病を防げるというものではありませんが、かかっても重症化したり、合併症を起こしたりするリスクを減らすことができます。

### Q 予防接種の効果が続く期間は？

A 接種後、効果が現れるまでに約 2 週間かかり、その後半年くらいは持続します。

### Q 接種の方法は？

A 生後 6 か月から受けられます。大人は 1 回接種、13 歳以下の子どもは 2 回接種が必要。1 回目の接種の後、2～4 週間あけて 2 回目を接種します。ただし卵アレルギーがある子は、医師と相談しましょう。

### Q いつごろ受けたほうがよいの？

A 最も患者数が増えるのは 1 月～2 月ですが、流行は 12 月ごろから始まります。それまでに免疫をつけておきたいので、1 回目は 10 月後半ごろ、2 回目は 2～4 週間後に接種しましょう。

## 健康診断のお知らせ

5日（水）10時30分～

全園児を対象に嘱託医のさくらファミリークリニックの池崎 綾子先生の健診があります。先生に質問のある方は、質問用紙に記入して、4日（火）までに担任に提出して下さい。

お休みがないようにお願いいたします。



## インフルエンザと かぜの違い

| インフルエンザ              |        | かぜ            |
|----------------------|--------|---------------|
| インフルエンザウイルス          | 原因     | 細菌、ウイルス       |
| 冬から春に多い              | 時期     | 一年を通して        |
| 全身症状                 | 病気の始まり | 鼻水、くしゃみ       |
| 39～40℃               | 熱      | 37～38℃くらい     |
| 大流行すること              | 伝染     | 多くの人にうつらない    |
| 手足や腰に強く出る            | 関節痛    | ほとんどない        |
| 肺炎、気管支炎、インフルエンザ脳症 など | 合併症    | 安静を守ればひどくならない |

インフルエンザは、発症し 5 日を過ぎて、かつ、熱が下がってから 3 日を過ぎるまでは、園はお休みします