ほけんだより　11月号

2026年11月5日
さんいく保育園有明
看護師

朝晩の冷え込みが増え、少しずつ冬の訪れを感じる季節となりました。寒くなると、風邪や胃腸炎などの感染症が増えたり、空気の乾燥によって肌やのどのトラブルも起こりやすくなります。
子ども達が元気で過ごせるよう、日々の手洗いや換気、衣類の調節などを行いながら、体調の変化にも目を向けていきましょう。

冬の感染症にご注意を

秋から冬にかけては、風邪やインフルエンザだけでなく、感染性胃腸炎などの感染症も増えてきます。
10月は、うさぎ組さんに「鼻のかみ方について」、ろば組さん・はと組さんにも「鼻のかみ方と咳エチケットについて」の保健指導を実施しています。ご家庭でも自分で鼻をかむ練習をしてみてください。
咳やくしゃみがでるときには、周囲への感染を防ぐために、咳エチケットも意識しましょう。
「いつもより元気がない」「食欲がない」など、普段と違う様子にも気をつけていきましょう。





感染症予防のポイント
・外から帰ったら手洗い・うがい
・食事の前・トイレの後も手洗い
・咳やくしゃみは口と鼻を覆う
・体調が悪い時は無理をしない

スキンケアを始めましょう

これからの季節は空気が少しずつ乾燥し始めます。また気温が下がることで暖房機器の使用も始まり、より一層空気が乾燥し肌の乾燥にもつながります。
子どもの皮膚は大人に比べて薄くなっており刺激や摩擦による抵抗力も弱いためとても傷つきやすくなっています。またかゆみを我慢することも難しく、乾燥した部位を掻いてしまい傷が出来てしまいます。
乾燥し始めるこの季節から予防的に清潔と保湿を心掛け、スキンケアを行いましょう。



寒い日の服、どうする？

寒くなると、つい厚着をさせたくなりますが、子どもは大人よりもよく動くため、思っている以上に汗をかきます。厚着をしすぎると、汗をかいて体が冷えてしまうこともあります。薄手の服を重ね、脱ぎ着をしながら調節することがおすすめです。

服装のポイント
・薄手の服を重ねて調節
・脱ぎ切しやすい服装を選ぶ
・汗をかいたら着替える
・外遊びのときは上着などで調整
・厚着をしすぎない



冬に増える「おなかの風邪」に気を付けよう

冬に向かうと、嘔吐や下痢などの胃腸症状がみられる感染症も増えてきます。

？感染性胃腸炎とは
症状：嘔吐・下痢などの胃腸症状、発熱
潜伏期間：1～3日（ノロウイルスは12～48時間）
登園基準：嘔吐・下痢の症状がおさまり、
　　普段通りの食事がとれるようになってから
登園の際は、医師判断の下「登園届（保護者記入）」が必要です

こんな時は受診を
・水分が取れない
・何度も大量に吐く
・尿が少ない、尿の色が濃い
・ぐったりしている



嘔吐物が付いた衣類は、塩素系の洗剤で消毒をしましょう

★お願い

・気管支拡張テープを貼付して登園する際は、テープに日付と氏名を記入してください。また、登園の朝に「貼用薬確認書」の記入をお願いします。
・やむを得ず園での投薬を希望される場合には、登園の朝に「投薬依頼書」の記入と薬剤情報書の提出をお願いします。また、内服薬は1回分を、外用薬は容器に氏名の記入をして、袋に入れて提出をお願いします。
・毎月コドモンのアンケートにて、前月の予防接種の確認をしています。アンケートに接種した種類と日にちの回答をお願いします。また、予防接種の翌日の登園時に、予防接種をしたことをお伝えください。

すこやかメモ
寒さと乾燥が気になる季節です。手洗い・換気・保湿を心がけ、元気に冬を迎えましょう！