東戸塚らびっと保育園　令和８年１１月２日　第７号

11月 ほけんだより

秋から冬へバトンタッチするこの時期。葉っぱの色も赤や黄色へと色づき始め、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。朝夕は気温が低く冷え込むため、衣服はこまめに調整しましょう。またインフルエンザや感染性胃腸炎が流行する時期でもあるため、予防接種はもちろん、生活リズムを調整や手洗いなど日頃から予防していきましょう。

11月8日は…『いい歯の日』

幼児は自分で歯の健康管理ができないため、歯を守るにはお家の方の手助けが必要です。毎日の歯磨きは、力を入れすぎず１本１本丁寧に磨きましょう。小さい時からの継続が、8020（ハチマルニイマル）運動、「80歳になっても20本以上自分の歯を保とう」を実現します。

仕上げみがきはしていますか？

子どもが自分で磨ける場合はまずは見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。

奥歯のすきまや歯の裏側など、自分では磨きづらい部分までしっかりと汚れを落とし、元気な歯を守ります。



痛くしないコツ



上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

口を引っ張らない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、頬の内側を指で押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

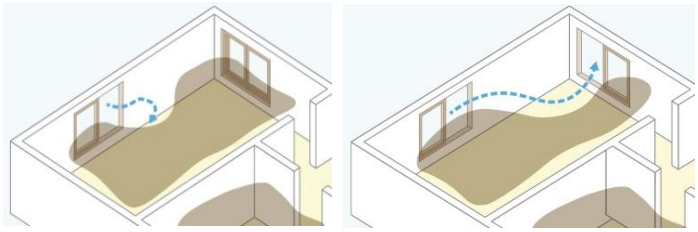


11月9日は換気の日。

11月は気温が下がり始め、暖房を使用する機会が増える時期です。この時期、室内の空気がこもりがちになるため、適切な換気が必要です。換気を行うことで二酸化炭素や湿気、ほこりを排出し、室内の空気を新鮮に保つことができます。また、適度な換気はウイルスの拡散を防ぐ効果もあり、健康維持に役立ちます。

【悪い換気の例】

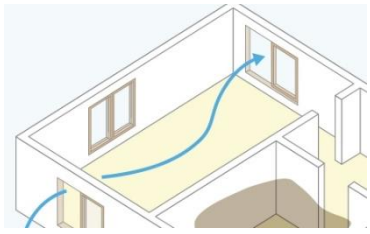
× 一箇所だけを開ける　× 近くの窓同士を開ける



換気のポイントは空気の通り道を作ること。窓を一箇所だけ開けたり、近くの窓同士を開けたりしても空気の通り道が十分にできず、部屋の空気は一部しか入れ替わりません。

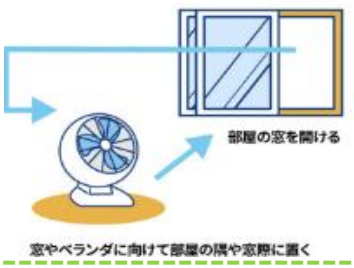
【良い換気の例】

○ 対角線上の窓を開ける



換気を効率的に行うには、対角線上の２つの窓を開けましょう。こうすることで部屋全体の空気が入れ替わります。風が入りにくい時は入口の窓は小さく開け、出口を全開にすると良いです。

サーキュレーターを置くときは…



11月12日は皮膚の日

気温が下がると湿度が低くなるため、肌が乾燥しやすくなります。乾燥が痒みを引き起こし、かいてしまうと肌トラブルを起こしたり、十分な睡眠がとれなくなったりする原因になります。お風呂上りや登園前に保湿クリームを塗ってしっかりと保湿し、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう！

インフルエンザ 流行中

神奈川県では、昨年より約１ヶ月半早い８月に「インフルエンザ流行期入り」が発表され、９月には「流行注意報」が発令されています。一般的なピークは１２月～翌３月頃ですが、今年は早期の夏～秋の流行から継続する形で、１０月～１２月頃に大きなピークが来るとみられています。また、小児だけでなく、成人や働き世代にも広く感染が広がっているため、注意が必要です。



【主な症状】

・突然の熱（38～40℃前後の高熱）
・全身症状：強い倦怠感、頭痛、関節痛、筋肉痛、悪寒
・呼吸器症状：咳、喉の痛み、鼻汁、鼻閉
・消化器症状（子ども特有）：吐き気、嘔吐、腹痛、下痢

※小児の場合、痙攣や異常行動を起こすこともある

【潜伏期間】

感染してから1～3日ほどで発熱や全身症状、呼吸器症状が出現する

【感染経路】

・飛沫感染：くしゃみや咳のしぶきを吸い込む
・接触感染：ウイルスが付着した手で口や目を触る

【感染対策のポイント】

(1)こまめな手洗い
・外出後は流水と石鹸による手洗いをする
・鼻汁や痰が手に付着した際は速やかに手を洗う
・アルコールによる手指消毒も有効

(2)咳エチケット
・咳やくしゃみをする時は手やティッシュで押さえる

(3)生活上の注意
・こまめな換気、適切な湿度（50～60%）、十分な栄養やバランスのとれた食事を心がける

【登園のめやす】

発症後5日（発症日は0日とする）経過、かつ解熱後2日（乳幼児は3日）経過していること

異常行動による事故防止策



施錠の徹底
玄関や全ての部屋の確実な施錠

寝室の工夫
窓から飛び出たり転落するリスクを無くす

監視体制の徹底
発熱から少なくとも2日間は子供を一人にしない



・インフルエンザに感染した場合、お休み明けの登園時に『インフルエンザ 登園届け』のご提出をお願いいたします。園でも用紙をお渡しできますので、忘れた場合にはその場で記入していただけますと幸いです。職員にお声がけ下さい。
・ご家庭でも手洗い、人込みを避ける等感染症予防にご協力いただきますよう、お願い申し上げます。
・肌寒い日が増えてきたため、散歩時に使用する上着（フードなし）のご準備をお願いいたします。

インフルエンザ脳症に注意‼

前回のほけんだよりでも少しお話しましたが、インフルエンザ脳症とは、インフルエンザ感染後に急激な脳の浮腫や炎症が起きる重篤な合併症のことです。発熱から数時間～１日以内（特に最初の２日間）に急激に発症することが多いです。また、インフルエンザ脳症は早期発見・治療が極めて重要な疾患です。５歳以下の乳幼児は特に注意しましょう。

こんな症状は直ちに医療機関受診 or 救急車（119）に連絡



▶**けいれん**：5分以上続く、短時間で何度も繰り返す、体の片側だけけいれんする

▶**意識障害**：呼びかけても反応が鈍い、目を覚ましても視線が合わない、寝てばかりで起きない

▶**異常な言動**：意味不明なことを言う、誰もいないのに怖がる・おびえる（幻覚・幻聴）、急に走り出す、理由もなく泣き叫ぶ

▶**その他重篤なサイン**：何度も激しく嘔吐する、呼吸が早い・不規則・弱い、顔色・口唇の色が悪い

※呼吸や意識に異常がある場合は、けいれんが始まって５分待つ必要はありません。直ちに通報しましょう。