



ほけんだより

発行
2025年10月31日
サン・ベビールーム

街路樹や公園の木々が赤や黄色に色づき、秋らしい季節となりました。お散歩や公園あそびではどんぐり拾いや葉っぱ集めなどを楽しめる時季ですね。秋から冬に向かうこの時季は朝夕が冷え込み、1日の中でも気温差のはげしい季節です。衣類などで調整して元気いっぱいにご過ごせるようにしましょう。

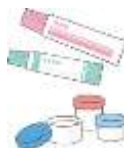
風邪予防のための「3つの保」

1：保温

からだを「冷え」から守りましょう

- ・薄手のものを重ね着して着脱によって調整しましょう。

子どもは大人より体温が高いため、大人と同じ服装では汗をかき、その後汗が冷えることでからだがかえって逆効果となります。



2：保湿

鼻や粘膜の乾燥予防・肌の保湿

- ・室内の加湿…50～60%を目安に。
インフルエンザ対策にもなります。
- ・水分摂取・うがいなどを意識的に行いましょう。
- ・手洗い後や入浴後はワセリンやクリームなどで肌を保湿しましょう。

3：保護

日常生活に気を付けて健康を守る

- ・一日の生活リズムを整えることで心身の健康を守っていきましょう。
 - ◇ 十分な睡眠時間の確保
 - ◇ 食事のリズムを整える

笑顔で元気な毎日の活動のために 生活リズムを整える

1：睡眠時間をしっかり確保!!

睡眠は一日使っていた脳の疲労を取り除きます。また、成長ホルモンの分泌を増やし体の成長を促進します。昼間機嫌よく、元気に活動するために睡眠は最も重要です。

- ・布団に入る時間を決める
(20時前後が望ましい)
- ・一日辺り合計 10～13 時間の睡眠時間が目安



2：朝ごはんをしっかり食べよう!!

朝ごはんを食べることで体温をあげてからだを目覚めさせます。また脳の働きも活発になります。

※ 食事は『頑張りすぎない』ことも大切です。たとえば「楽しい雰囲気」「会話をしながら」「決まった時間」に食卓を囲むことから始めてはいかがでしょう。

インフルエンザ流行の時期です

ワクチン接種の予防効果は完全ではありませんが、万が一インフルエンザに罹患した際に症状を和らげる効果があります。

症状

- ・ 突然の高熱 (38℃以上)
- ・ ぐったりしている
- ・ 鼻水・咳など
- ・ 食欲不振



インフルエンザかも？ と思ったら

インフルエンザ検査を受けましょう
→発症後 12 時間～48 時間以内が望ましいとされています。

ただし！

- ・ 水分を摂れない
- ・ けいれんをおこした
- ・ いつもと様子が明らかに違う
- ➔ このような症状がみられる場合はすぐに医療機関を受診しましょう。

治療法

- ・ 内服薬、吸入薬などを早期に投与することで一定の効果が期待できるとされています。
- ・ 基本的には対症療法（熱や咳・鼻水などの症状を和らげる）となり、解熱剤や咳止め、気管支拡張薬などの投与となります。

健栄製薬 HP より

登園の目安

- ・ 発症日を 0 日として 5 日を経過し、かつ解熱後 3 日経過していること、と定められています。



※登園時は「登園届」の提出にご協力ください

- ・ 玄関に「登園届」があります。
- ・ 保護者の方が記入をお願いします。（医師に記載していただく必要はありません）
- ・ 回復後の登園日に担任にお渡しください。