保健だより

令和７年１１月１１日
乃　木　保　育　所
看護師　法橋　郁子

落ち葉が風に舞う季節となりました。これからは、一段と朝夕の気温差が大きくなってきますので、体調を崩さないよう睡眠と栄養を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

さて、これから冬に向かって、空気が冷たく乾燥するため、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。市内でも、インフルエンザの流行が始まっており、注意が必要です。これらの感染症は、感染者からのくしゃみや咳からウイルスを吸い込むことによって感染し、またウイルスが手などに付着することで周囲に拡がっていきます。

当所では、保育室に入る前の手指消毒を行い、室内の温度や湿度、換気などの環境管理に努めています。風邪やインフルエンザについて予防やケアをまとめましたので、参考にして下さい。

睡眠・運動・栄養バランスをとろう！

早起き早寝で十分な睡眠をとりましょう。

寒い季節ですが、外で元気に体を動かしましょう。

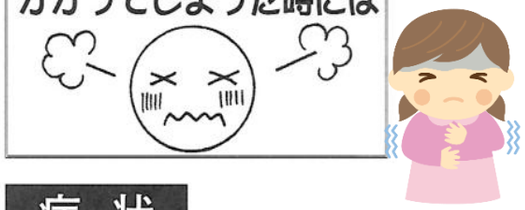
栄養バランスがととのった食事を１日３食とりましょう。

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザにはワクチンがあります。13歳未満は２回、13歳以上は１回接種が基本です。感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や発症した後の重症化を予防する効果があります。

予防効果が期待できるのは、接種が終わってから２週後から５か月程度と考えられています。インフルエンザは、１月～２月に流行のピークを迎えるので、その前に予防接種を受けておきましょう。

インフルエンザにかかってしまった時には



インフルエンザなどにかかってしまった時には、早め早めの対応で、病院を受診するようにしましょう。

症　状

38℃～40℃くらいの高熱のほか、せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、全身のだるさや筋肉痛、のどの痛み、悪寒、頭痛などの症状が起こります。

またインフルエンザの合併症として、幼児の場合は、急性脳症に注意します。急性脳症は熱が出てから24～48時間以内にあらわれることがほとんどです。意識がはっきりしない、わけがわからないことをいう、けいれん（ひきつけ）などを起こした時には危険と考え、速やかに病院を受診しましょう。

今月の保健指導

「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状や予防方法の話をしました。また、日頃の子ども達の手洗いの仕方を確認するために、「手洗い実験」を行いました。手洗いが不十分な場合は、試薬によって洗い残しの部分が青く着色してしまいます。流水だけの手洗いでは、指の間や手首が着色し、洗い方が不十分なことが分かりました。石けんを使って爪や手首、親指も忘れず丁寧に洗うことが大切です。

最も身近な予防が“手洗いとうがい”です。正しい方法を身につけてウイルスに負けない体づくりをして欲しいと思います。