



# ほけんだより

10月号



2024年10月1日  
ひいらぎこども園  
園長 中田 純子

昼間は汗ばむ日もありますが、朝夕はグッと冷え込むようになりました。お布団も洋服も衣替えの季節です。この時期はかぜを引きやすいので、体が冷えてしまわないように上着などで体温調節をしましょう。



## 「インフルエンザの予防接種開始のシーズンです」

インフルエンザは、小さいお子さんには重症化や合併症のリスクがある感染症です

お子さんを含めたご家族全員で接種予約をしておくことで安心です。職員も流行に備え、毎年ワクチン接種を行っております。

☆インフルエンザは発症後5日を経過かつ、解熱後3日経過までは欠席です。

### こんな時は登園できません。

発熱・下痢・嘔吐などの症状がある場合、食事が摂れない場合は登園を控えてください。37.5度以上の発熱に加え、元気がなく機嫌が悪い、いつもと様子が異なる場合は、保護者の方へご連絡させていただきます。

症状が無くなってから24時間経過後の登園をお願いします。

※感染症と診断を受けた場合は登園届が必要になります



## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。

また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

朝は気温が低くても、日中は気温が上がるのがほとんどです。特に乳児は体温調節機能が未熟なため、厚着にならないようお願いします。気温によっては調節することもあるので、着替えの種類もいくつかお願いします。

## ウイルス性発疹って？

ウイルス性発疹症の種類は大まかに分けて5種類です。麻疹・風疹、突発性発疹、水痘、手足口病、伝染性紅斑です。この他にも何らかのウイルスに感染し、その後、発疹が出ることもあります。発疹が出たら、まずは病院受診をして、体を休めることが必要です。



## 秋の虫刺されって？

ブヨ、ダニ、ノミ、ハチ、毛虫、ムカデなどに刺されると皮膚に炎症が起きます。何かに刺されたら、冷水で洗い、よく冷やしましょう。毛虫の場合は、粘着テープなどで毒毛を取り除いてから石鹸で洗い流してください。腫れがひどい場合は、病院受診をお願いします。野外活動をする場合は、露出を少なくし、香水などの刺激物は避け、虫が寄って来ない工夫も必要です。

