



ほけんだより 11月号

2025年10月31日
認定こども園OURS
保健課

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えましたが、日中の活動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。



インフルエンザ流行シーズンに入りました！

千葉県ではインフルエンザの報告が増加傾向にあるため、10月29日にインフルエンザ注意報が発令されました。OURSでも感染報告が見られています。流行が始まる前に、予防接種を済ませるようにしましょう。

インフルエンザは突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。通常1週間ほどで回復します。

インフルエンザ発症後の登園目安は発症後5日経過し、かつ解熱後3日を経過してからになります。インフルエンザの診断を受けた場合には速やかに園への連絡をお願いいたします。ご家族・ごきょうだいが感染症の診断を受けた場合にもご連絡ください。また、ご連絡の際には発症した日と何日まで欠席するかを一緒にお伝えください。



11月は OURS
手洗い月間です！
手洗い指導や手洗いパトロールなどを
計画しています。
おうちでもぜひ
手洗いの声かけを
お願いします。

正しい手洗いしてますか？

外から帰った後、遊びの後、食事やおやつの前には必ず正しい手洗いをしましょう。30秒くらいかけて、隅々までていねいに洗うことが大切です。3歳まではおうちの人の援助や見守りが必要です。



11月は乳幼児突然死症候群の対策強化月間です

乳幼児突然死症候群（SIDS）は何の予兆も既往歴もないまま、乳幼児が死に至る原因のわからない病気です

SIDSの予防法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることによって発症率が低くなるというデータがあります

- ①寝かせるときは仰向けに寝かせましょう
- ②できるだけ母乳で育てましょう
- ③タバコはやめましょう

園では午睡時、うつぶせ寝をしないように注意しています。ご家庭でもうつぶせ寝をしないようにご協力をお願いいたします。

窒息防止のためのおかず選びや入れ方の工夫

⇒球状のおかずや表面がつるつるしている食材は、小さな子どもの喉に大変詰まりやすいです。そのため、下記の食材は2等分や4等分に切るなど、**喉につるっと入りにくい形状で入れてください。**

また、梅干しやプラムなど大きな種のある食材は、**あらかじめ種を取り除いてから入れてください。**

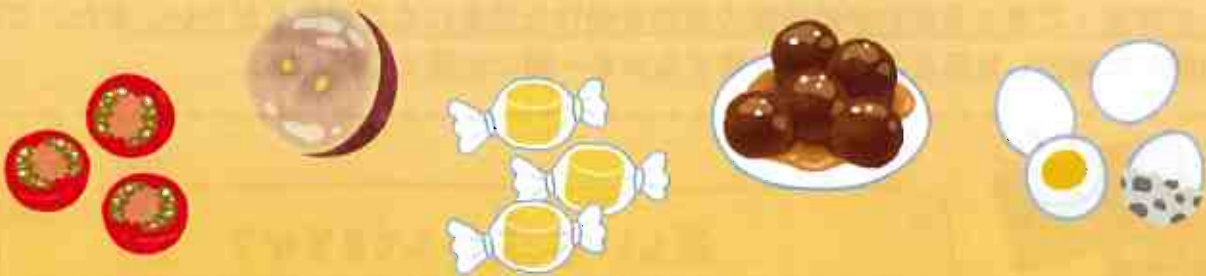
蒟蒻ゼリーは弾力が強く、容器から、直接、口に吸いこむように食べることが多いのですが、力を入れて吸い出すため、勢い余って飲み込んでしまい、事故につながる可能性があるため、控えることが望ましいです。

※爪楊枝やピックを使うとお弁当が華やかになりますが、のどを突いてしまうなど思わぬ事故につながる場合があります。乳児さんは避けた方が望ましいです。幼児さんで使用する場合は、ご家庭でも、危ないので口に入れてはいけないこととお話していただければと思います。

【注意すべきお弁当の具材例】

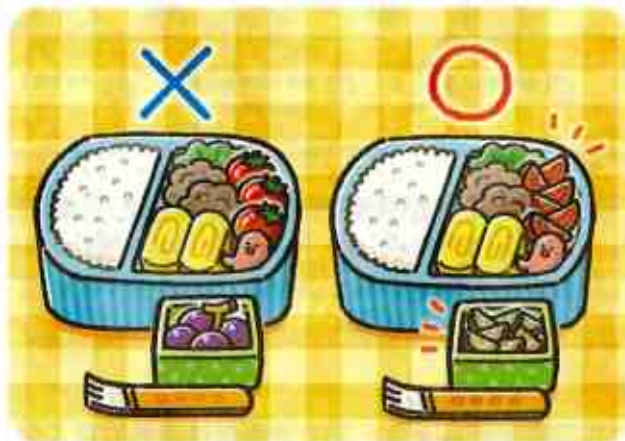
* 4等分(大きさに応じて)する必要がある食材

ミニトマト、ブドウ、球状のチーズ、ミートボール、割いたミカン、うずらの卵、枝豆 等



文部科学省「教育保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」より、上記のものは吸い込みにより気道を塞ぐことがある食べ物として給食では避けるように掲載されています。

これらをお弁当に入れる場合は、4等分にカットをしてお弁当に入れてください。



※その他配慮が必要な食材として、ごはん、パン類(粘着性が高く唾液を吸収し飲み込みにくい)、芋類、りんご、梨、柿等も上記ガイドラインよりあげられています。その他の食材に関しても、お弁当でのどに詰まらせることがないよう、「少量ずつ」「ゆっくり食べる」「水をしっかり飲む」「口の中に食べ物があるときは喋らない・立ち歩かない」ことをご家庭でも伝えていただきたいと思います。