



ほけんだより 10月号



2025年9月30日
認定こども園OURS
保健室

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

OURSでのインフルエンザワクチン接種について

1回目 10月28日(火) 14時～(注射ワクチン)

2回目 11月25日(火) 14時～(経鼻ワクチン・注射ワクチン)



★今年度も集団でのインフルエンザワクチン接種を行います。

・今年度より経鼻(噴霧)弱毒生ワクチンと従来の注射不活化ワクチンのどちらかを選択できるようにいたします。ワクチン接種希望書の提出は**10月2日(木)**までとなっております。希望書の提出がない場合は予防接種を希望されないとみなし、実施ができませんのでご了承ください。

・書類忘れや記入漏れ、記入間違いがあった場合には、ワクチンを接種することが出来ません。記入後の最終確認をお願いいたします。



内科健診

内科健診を下記の日程にて実施します。

11月12日(水) 9:30～ 全クラス対象

※予備日: 11月28日(金) 9:30～

★当日は脱ぎ着しやすい服装で登園しましょう。

★医師に聞きたいことがある場合は、事前に担任までお知らせください。

★結果は各ご家庭にお知らせします。



～合併症に気をつけましょう～

溶連菌感染症

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること

幼児クラス
報告増えて
います!

熱やのどの痛み、
発しんが
出ることも

薬はしっかり
飲み切って

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。



せきで眠れないときは……

① 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

② 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



③ ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。

教育保育中に以下のような咳症状がある場合はお迎えをお願いすることがあります。

- ・咳があり、眠れない時
- ・ゼイゼイ音、ヒューヒュー音がある時
- ・活動が出来ない時
- ・咳により食事が摂れない時
- ・咳とともに嘔吐がある時

原因を取り除くことが大事

アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎

花粉症といえば「スギ・ヒノキ」が有名ですが、夏から秋にかけて、身近に生えている雑草が原因で起きる花粉症があります。雑草の花粉は粒子が小さいため、体の内側にまで侵入するので、のどがかゆくなったり、気管支に入り込んで喘息症状が出たりすることもあります。風邪だと思っていた症状。長引くようなら花粉症かもしれません。耳鼻科や小児科で診てもらいましょう。

どんな症状？



目のはれぼつくなり、涙目になります。



鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

家の中を過ごしやすい場所に

家の中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がらないよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。

正しいケアで

目を守りましょう

目は、外の世界とじかに接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症（結膜炎）を起こしたりするもに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くぬらして目やにに当て、そのまま外側にくき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2～3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起きている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。