



11月のほけんだより

令和7年11月10日
社会福祉法人 今川学園
今川学園園長 高野員江

冬の感染症～予防のポイント～

冬は風邪やインフルエンザをはじめとする感染症が流行しやすくなるのはなぜでしょう。ウィルスは低温・低湿度を好みます。けれども人は、外気温が下がることによって、体温も免疫力も低下します。

そのため冬はインフルエンザをはじめ、風邪や急性胃腸炎などの感染症が流行します。特に乳幼児がかかると重症化する場合もあり、感染症を「予防」していくことが大切です。感染予防に一番有効だといわれているのが手洗い・うがいです。外出後、食事前、トイレ後には手洗い・うがいを習慣つけましょう。園では子どもたちに「あわあわ手洗いの歌」で手洗い指導をしています。ご家庭でも子どもたちと歌いながら楽しんで手洗いの習慣をつけてみましょう。



液体せっけん
で手を洗おう



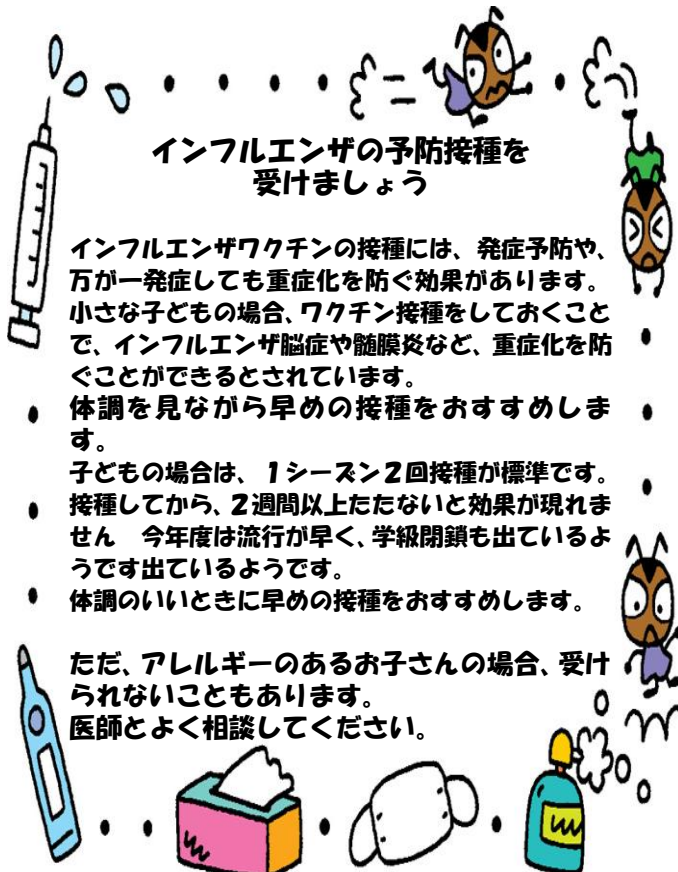
がらがら・
ぶくぶく
うがいをしよう



3食しっかり
食べよう



早寝早起き
しよう



インフルエンザの予防接種を受けましょう

インフルエンザワクチンの接種には、発症予防や、万が一発症しても重症化を防ぐ効果があります。小さな子どもの場合、ワクチン接種をしておくことで、インフルエンザ脳症や髄膜炎など、重症化を防ぐことができますとされています。

- 体調を見ながら早めの接種をおすすめします。
- 子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。
- 接種してから、2週間以上たないと効果が現れません。今年度は流行が早く、学級閉鎖も出ているようです出ているようです。
- 体調のいいときに早めの接種をおすすめします。

ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。



薄着の習慣を身につけよう！！

子どもの身につける衣類は、「大人より1枚少なく」が基本です。

子どもの体感気温は大人より4度ほど高く感じるようです。

乳幼児期は、新陳代謝が激しく、動きも多く、汗もかきやすい。厚着をして汗が冷えるとかえって風邪に繋がりがやすくなります。

また、能動汗腺は3才頃までに完成するとされています。薄着の習慣をつけることにより、しっかり汗をかき、体内の熱を放出したり、鳥肌を立てて体温を守ったりして、体温調節する機能を高めることが大切です。



半袖下着



薄手の長袖・長ズボンなど



上着

あわあわ 手あらいのうた

♪ おねがい、おねがい

カメさん、カメさん

あのさんかくの

お山のうえで

おおかみ

おととととと

おっこちそう

いそいでバイクを
ぶるるん うんてん

ききいっぱつ

つかまえた!

ありがとう カメさん

みんなで

ごちそうです

手をあらいましょ

タオルでふいたら

いただきます



1 おねがいのポーズ



てのひらをあわせてスリスリ。
まずはいちばん広い
ところからしつかりとね。

2 カメのポーズ



親子ガメのように
両手を重ねてスリスリ。
忘れがちな手の甲もきちんと。

3 お山のポーズ



指と指を組んで三角の
お山を作ってゴシゴシ。
洗いにくい指の間も上手に。

4 おおかみのポーズ



おおかみのように
つめを立てて、ゴシゴシ。
中に隠れたバイ菌を追い出そう。

5 バイクのポーズ



バイクの運転みたいに、
親指をつけ根からぐりぐり。
お口に入りやすい指だからね。

6 つかまえた!のポーズ



手首をにぎってぐりぐり。
お絵かき、お勉強で机にあたる
手首は意外に汚れてる。



10数えるまですすいだら、



きれいなタオルで
ふいて、できあがり!