



Social Welfare Corporation

KUJIRA

ほけんだより



2025 年 10 月 21 日

上ノ丸くじら保育園

ほけん担当

秋は外遊びが楽しめる良い季節。秋晴れのお休みには、外遊びで十分体を動かしたいですね。

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。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。

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着替えをさせてあげましょう。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。

衣服の確認を

寒いといふ厚着をさせたくありませんが、子どもは体を動かすとすぐに暑がるもの。大人より1枚少ない服装を心掛けましょう。日中は外遊びで汗をかくので、綿の肌着を着用し、長袖シャツの上に半袖シャツやバストを重ね着する等、こまめに調節できるものをご用意ください。

薄着・重ね着 で
元気に過ごしましょう。



インフルエンザ予防接種

インフルエンザ予防接種の時期になってきました。ワクチンの効果は、接種後2週間～6ヶ月ですので、この時期の接種が望ましいです。インフルエンザワクチンは完全に予防することはできませんが、肺炎や脳炎などの重症化を予防します。ワクチンは生後6ヶ月から接種可能です。感染が疑われる発熱、倦怠感、関節痛などコロナウイルス感染と症状が似ていますので、受診の際は事前に症状を電話で告げ受診方法を確認しましょう！

※インフルエンザワクチンは鶏卵がつかわれているので、卵アレルギーのあるお子さんは必ず医師に相談してください。



インフルエンザ予防のポイント

- ① 手洗い、うがいをする。(接触、飛沫感染経路の遮断)
- ② なるべく人混みへの外出を避ける。
- ③ 規則正しい生活、バランスの取れた食事で自己免疫力をあげましょう。
- ④ こまめな水分補給を。
- ⑤ 室内では適度な湿度(50～60%)管理と、十分な換気をする。
- ⑥ 予防接種

