



ほけんだより 11月号

令和7年11月4日
アンジェリカ東品川保育園
看護師 山崎志帆

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気を付けていきましょう。

せきで眠れないときは・・・

せきが續くと体力を奪います。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

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。



ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛沫）と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。



①ウイルスを含むしぶきを吸い込む

せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

②ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る

ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。



ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手について、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

ほけんの行事

6日…0歳児検診・発育診断

10～14日…身体測定

11日…歯科検診