

11月保健だよ！

社会福祉法人後楽園
保育園ゆりかごの家
病後児保育ナースリールーム
2025年11月1日

さわやかに吹く風が秋らしくなってきました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。手洗い・うがいや衣服の調節で、寒暖差を乗り切り、風邪やインフルエンザを予防しましょう！！



『食中毒の予防』について
お話を聞いたよ!!

★病原菌の種類



ノロウイルス



サルモネラ菌



アニサキス

腸炎ビブリオ



病原性大腸菌

★毒のある食べ物



キノコ

フグ



ジャガイモの芽

菌原因や毒になる成分
に気をつけましょう！

① 菌をつけないー
手・調理器具、食
材しっかり洗う。

② 菌を増やさない
→食材を室温や
天日の中に放置
しない。

③ 菌を殺すー
加熱は中心
部 75℃1分
以上必要！
熱湯・漂白
剤で消毒し
よう。

●インフルエンザ●

早くも流行期入り

毎年多くの感染者が出る
インフルエンザですが、
今年は昨年より1ヶ月早
く流行期に入りました。

その症状
インフルエンザかも!?

- ・悪寒
- ・急な発熱
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさん出る等

インフルエンザに なってしまったら...

まずは医療機関にかかり、インフルエンザ
かどうか診断してもらいましょう。
感染力が強いので、発症した後5日を経過
し、かつ、熱が引いてからも3日間は登園
を控え、しっかりと自宅療養しましょう。

インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがい
をする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっ
かりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合
わせた衣服の調節をする。

痛くないワクチン!?

今年は鼻スプレー型のイン
フルエンザワクチンを導入
した病院が増えています。

- ・痛みがない
 - ・発症予防効果がある
 - ・効果が長い(約1年)
- 等のメリットがあると言わ
れていますが、卵アレルギー
や喘息がある場合は注意
が必要です。かかりつけ医
へ相談しましょう。

