

# 11 月保健だより



社会福祉法人後楽園 保育園ゆりかごの家 病後児保育ナーサリールーム 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 お話聞いたよ!!







ノロウイルス

サルモネラ菌



アニサキス 腸炎ビスリオ







毒のある食べ物



#### ① 菌をつけない→

手•調理器具、食 材しっかり洗う。



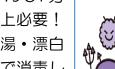
→食材を室温や 天日の中に放置 しない。





#### ③ 菌を殺す→

加熱は中心 部 75℃1分 以上必要! 熱湯・漂白 剤で消毒し よう。







#### 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。



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。





