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
2026年11月1日

今年は、インフルエンザの流行が、１ヶ月半も早くきています。また、寒暖差で体調を崩しやすい時期でもあります。楽しい遠足や外遊びなど体力づくりのために、生活リズムを整え、衣服の調節で、健康管理をしましょう。

食中毒を予防しよう！（3～5歳）



食中毒って手についたばい菌でもなるんだ



お弁当も夏の暑さに長時間置いておくと、菌が増えるんだって！

食事前や外遊びやトイレの後は、しっかり手を洗おうっと！！

3原則

つけない

- 手洗い・手袋の着用
- 器具を使い分ける
- 清潔な調理器具を使用する



ふやさない

- 低温で保存する
- 詰め込みすぎない（7割程度）



やっつける

- 中心部まで十分加熱
- 器具の消毒



本格的なインフルエンザの流行に備えおうちでのケアをおさらいしておきましょう

せきで眠れないときは……

せきが続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

横になると咳がひどい時は、クッション等で上半身を高くするのも効果的です。

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。加湿器等を利用し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、こどもはせきでも体力を奪われます。ゆっくり休んで回復を手伝ってあげましょう。



解熱剤を使うときは…

一度下がった熱が再び上がるのもインフルエンザの特徴の一つですが、咳や鼻水が悪化している場合は中耳炎や肺炎の可能性もあるため再受診しましょう。

どんなときに使う？

熱で寝つけない、飲んだり食べたりできないときに飲ませましょう。

ただ単に熱があるからと飲ませるのではなく、「睡眠をとって体力を回復させるため」「水分をとって脱水を防ぐため」など、必要なときに使いましょう。



熱が下がれば大丈夫？

効果が切れたらまた熱が上がります。解熱の判断は24時間以上熱が出ないときです。

解熱剤の効果で熱が下がるのは5～6時間ほどで、効果が切れたらまた熱が上がることがほとんどです。引き続き様子を見て、静かに過ごさせましょう。解熱剤で熱を下げて無理をさせると、かえって病気が長引くおそれがあります。

