

ほけんだより  
11月号

令和7年11月6日

認定こども園  
桜保育園

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等の感染症も流行しやすい季節です。睡眠と栄養をしっかりとり、免疫力が下がらないようにしましょう。11月は丈夫な体を作るための健康チェック月間です。11月29日は「いい肉の日」お肉も野菜もおいしく食べて、風邪や病気に負けない元気な体を作りましょう。

### 幼児期に多い窒息対策していますか？



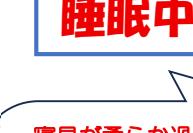
窒息で亡くなった人を年齢別にみると0～3歳の子どもが85%を占めています。特に食事中、睡眠中、遊んでいる時の窒息が多いです。注意点を知っておきましょう。

#### 食事中



- ・小さく切って食べさせているか  
噛む力、飲み込む力に合わせた大きさに調整します
- ・よく噛む様に声かけしているか  
噛むことで飲み込みやすくなります
- ・正しい姿勢で食べさせているか  
寝転ぶなどの姿勢はのどに詰まらせる危険があります
- ・年上の兄弟に小さな子どもの世話をさせていないか  
兄弟があげたもので窒息することがあります

#### 睡眠中



- ・寝具が柔らか過ぎないか  
顔がマットに沈み呼吸ができなくなります
- ・ベッドの周辺に隙間がないか  
顔が挟まる危険があります
- ・スペースは十分あるか  
布団やクッション、ぬいぐるみ等が顔にかぶさって窒息することがあります
- ・かけぶとんは軽いか  
寝具以外のものは周りに置かないようにしましょう

#### 遊んでいる時



- ・このくらいの大きさなら口に入れても大丈夫と思いませんか  
子どもは直径6～20ミリのものでも窒息する危険があります。ビー玉、おはじき、ビーズ、ブロック等は、子どもの手の届かない場所に保管しましょう

子どもはいつでも「いい子の日」

毎日1回ギュッとして、  
心の元気をチャージしましょう。



### インフルエンザかも？と思ったら…

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がない時は、普通のかぜではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子ども達の間で流行しやすいため登園できない期間（登園停止期間）と登園を再開できる目安が決められています。

#### ①必ず受診しましょう

39℃を超えるような高い熱、頭痛、関節痛、筋肉痛等が出ます。発症直後では診断がつかないことがあります。お医者さんには「いつからどんな症状が出たか、身近に同じ症状の人がいるか」等も詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断受けた時や医師から再受診の指示があった場合は園にご連絡下さい。



#### ②しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフル等）はウイルスの増殖を防ぎますが、ウイルスを死滅させることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

発症からの日数と解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

一旦解熱しても、また発熱することがあるため、一日は様子をみましょう



### 登園再開の目安が決まっています

★発熱（発症）してから5日経っている  
★解熱してから3日経っている

#### インフルエンザ出席停止期間「早見表」

		発症日 0日目	発症後 1日目	発症後 2日目	発症後 3日目	発症後 4日目	発症後 5日目	発症後 6日目	発症後 7日目	発症後 8日目	発症後 9日目
例1	発症後 1日目に 解熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目	発症後 5日目					
	出席 停止	出席	停止	出席	停止	出席	停止				
例2	発症後 2日目に 解熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目					
	出席 停止	出席	停止	出席	停止	出席	停止				
例3	発症後 3日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目				
	出席 停止	出席	停止	出席	停止	出席	停止				
例4	発症後 4日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目			
	出席 停止	出席	停止	出席	停止	出席	停止				
例5	発症後 5日目に 解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱 1日目	解熱 2日目	解熱 3日目		
	出席 停止	出席	停止	出席	停止	出席	停止				

診断がついた翌日に解熱しても発症から5日の目安を満たすまで登園できません。  
いつ発症し、いつまで休むかを主治医に確認してから登園するようにしましょう。