ほけんだより 11月号

令和8年11月
あおぞらっこ保育園

秋も深まり、暖房器具を使用する時期になりました。気候も乾燥する季節でもあります。最近、園児の皮膚の乾燥が目立ちます。「痒い・・・」と訴えてくる園児も増えています。しっかり皮膚を見てあげてください。そして冬はいろいろな感染症が流行します。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。

子どもの皮膚を守るには……

Point 1 やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いおふろに入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2 保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになっても、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3 綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



インフルエンザかも？ と思ったら……

① 受診しましょう

39 度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出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、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

② しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけ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。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- 熱が出て（発症）から5日たっている
- 熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から２日たっている

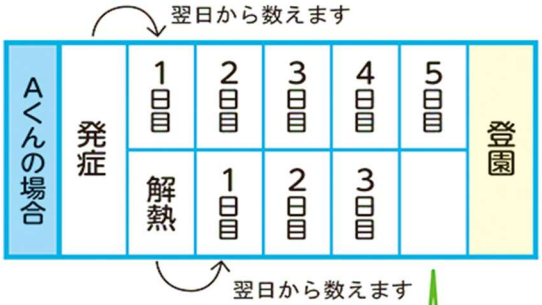
この両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から５日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。

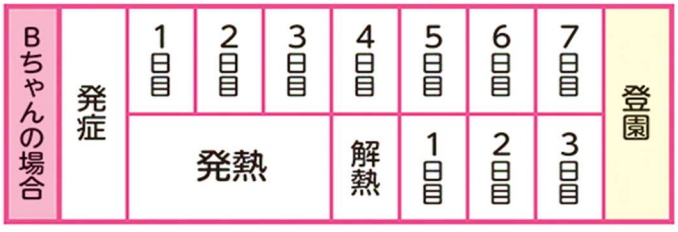




いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、１日は様子を見ます。



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。



感染した場合登園停止期間というのが設けられています。受診した際にご確認ください。↑

ほけんだより 10 月号で、インフルエンザによる保育園の欠席・早退者数を、
9/19 時点で中原区 15 とお伝えしましたが、その後から報告数が大きく変わりました。
、9/19 現在で、　川崎市全体は 141、中原区 32、多摩区 59,
10／9 現在では、 川崎市全体は 188、中原区 67、多摩区 24, 幸区 38, 宮前区 26, です。
数字は、統計に協力する施設からの報告の為、実際はこれより多く、また、今後更に増える可能性もあります。

川崎市では、９月下旬に**インフルエンザ流行発生注意報**が発令されました。
感染拡大を防ぐために、咳エチケット・手指衛生など予防策に加え、ワクチン接種もご検討ください。
↓川崎市のインフルエンザ予防に関する資料です。ご参考にしてください。

ウイルスを撃退して

インフルエンザを予防しましょう！

インフルエンザに「かからない、うつさない」ために、正しい衛生習慣を身につけましょう。

外出から帰ったら、必ず、手洗いをしましょう



- ウイルスは目に見えないため、どこについているかわかりません。
  外出したら、**必ず石けんで手洗い**をしましょう。
- 洗っていない手で、目や鼻、口を触らないように習慣づけましょう。
- 洗った手は清潔なタオルやペーパータオルで拭きましょう。

人に咳やくしゃみをかけない「咳エチケット」を身につけましょう



- 咳やくしゃみが出たら、
  ・他の人にうつさないように**マスクを着用**しましょう。
  （口だけでなく鼻もおおいましょう）
  ・マスクを持っていない場合は、他の人から顔をそらし、
  ティッシュなどで口と鼻をおおいましょう。
- 咳やくしゃみを手でおおったら、手を石鹸で丁寧に洗いましょう。
- 鼻汁、痰などを含んだティッシュはすぐゴミ箱にすてましょう。

空気環境やふだんの健康管理に注意しましょう



- 部屋は**適切な湿度**を保つようにしましょう。（湿度５０%～６０%程度）
- 定期的に**換気**をよく行いましょう。
- 十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めましょう。

不要不急のときはなるべく人混みを避けましょう

- インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。
- 発熱や関節痛等のインフルエンザが疑われる症状があるときは、無理をして学校や職場には行かず、早めに医療機関を受診しましょう。

ワクチン接種を検討しましょう



- インフルエンザ予防接種は、**発症をある程度抑える効果や、重症化を予防する効果**があるとされています。接種から２～３週間で効果が現れますので、**できるだけ早い接種**をおすすめします。

令和８年９月　川崎市健康福祉局保健医療政策部感染症対策課