

10月 ほけんだより

令和7年
筑後保育所
10月1日発行



10月になると、少しずつ涼しい日が増えて、暑さは和らいできます。疲れ知らずの子供たちは園内で「ワイワイ」元気に遊び回っています。秋から冬にかけては、インフルエンザが流行し始めます。規則正しい生活を心がけ、健康な身体作りをしましょう。



インフルエンザのお話

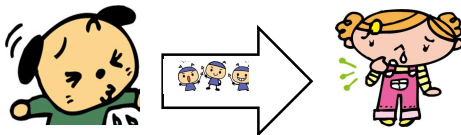
インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
症状	発熱、頭痛、咳、喉の痛み、鼻水、関節痛、倦怠感など	発熱、喉の痛み、鼻水、くしゃみなど
進行の早さ	急激に進行する	緩やかに進行するケースが多い
発熱	38度以上の高熱	微熱または37度台の発熱
症状が出る体の部位	全身に症状が現れる	主に上気道炎症状（喉、鼻）
発症時期	秋から冬にかけて流行 （感染力が強い）	年間を通して （季節の変わり目や疲れている時にかかりやすい）

インフルエンザの登園の目安は、発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過していること

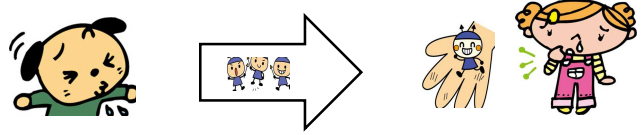
インフルエンザの感染経路

飛沫感染



感染者が 1～2mで吸い込むと
咳やくしゃみをする 感染

接触感染



感染者が咳やくしゃみを
抑えた手で物に触る 他の人が、物などを触った
手で目や口など触ると感染

感染しない・させないための工夫

環境づくり！

- ①1～2時間に1回こまめな換気！
- ②適度な湿度(50～60%)をキープ！
- ③ふき取り除菌でウイルス撃退！

「正しい手洗い」の実践！

手洗いは流水と石鹸で15秒以上！
手洗い後にアルコール消毒を併せると効果アップ！
周りの人への配慮を！（咳エチケット）
咳やくしゃみが出るときは、ティッシュなどで口と鼻を覆いましょう！



予防接種受けていますか

今年は、百日咳や麻しん（はしか）等の感染がみられました。子どもは病気にかかりやすく、かかると重くなることもあります。感染症予防には予防接種が効果的です。予防接種は病気に対する免疫を獲得させ、感染症が発生した場合に罹患する可能性を減らしたり、重症化しにくくしたりします。



目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。
スマホやテレビの画面を長時間見たり、悪い姿勢で本を読んだりしていると目が疲れてしまいます。見る時間を決め、体を動かすなどして、目を大切にしましょう。