

ほけんだより

筑後保育所
令和８年
11 月１日発行

今年も残り２ヶ月となりました。暦の上では「立冬」、いよいよ冬の始まりです。朝晩の冷え込みには衣類で調節しましょう。また、これからの季節は空気が乾燥しますので、様々な感染症が流行りやすくなります。手洗い・咳エチケット・換気など感染対策をとり、元気に過ごしましょう。

2026 年のインフルエンザ

１．2026 年流行状況

流行入り：2026 年（8 月 17 日～23 日）

1999 年以降で 2 番目に早い流行入りです。

２．主な症状（2026 年の特徴を含む）

典型的なインフルエンザの症状



・突然の 38℃以上の高熱

・頭痛・関節痛・筋肉痛

・強い倦怠感（だるさ）

・咳、のどの痛み、鼻水などの呼吸器症状

2026 年に多い症状の傾向：高熱の出ないケースも増加、だるさ・咳が先行し風邪と区別しにくい傾向が報告されています。

潜伏期間は１～３日程度

３．風邪・新型コロナとの違い

インフルエンザ：突然の高熱＋全身症状が強い

風邪：鼻水・のどの痛みから徐々に進行

新型コロナ：症状だけでの鑑別は困難（検査が必要）

４．受診・検査のポイント

発熱直後はウイルス量が少なく偽陰性が出やすい。

一般的には発熱から 12～24 時間後の検査が推奨されている。

強い症状や基礎疾患がある場合は早めの受診が必要です。

2026 年のインフルエンザは例年より１ヶ月以上早く流行が始まり、A が主流で急な高熱と強い全身症状が特徴です。高熱の出ないケースもあり、風邪との鑑別が難しいため、流行期は症状が軽くても注意が必要です。

出席停止期間は、発症した日を「０日目」とし、発症した後５日を経過し、かつ解熱した後３日経過していること

いい歯の日（11 月 8 日）

11 月 8 日を「い(1)い(1)歯(8)」の語呂合わせです。乳児期、幼児期、児童期と子どもの成長段階によって歯は成長し、乳歯から永久歯へと生えかわります。子どもの歯の健康を守るためには、年齢に応じた適切な（柔らかい毛先で小さなヘッドを持つ）歯ブラシを選びましょう。

１．乳児期（生後 0 歳～1 歳ごろ）

・歯が生える前（０～6 ヶ月ごろ）

基本的に歯磨きは不要です。指で歯茎を優しく触って、口の中に触れられる感覚に慣れさせましょう。



・歯が生え始め（6 ヶ月～1 歳頃）

下の前歯などが見え始めたら、柔らかい子供用歯ブラシを持たせて感触に慣れさせましょう。

２．幼児期（1 歳～6 歳ごろ）

・1 日 1 回以上の歯磨きと保護者による仕上げ磨きをしましょう。

・フッ素入りの歯磨き粉を少量使用しましょう。

・奥歯が生えそろう 2～4 歳頃からは、歯ブラシが届きにくい歯と歯の間のためにデンタルクロスを使い始めましょう。



11 月 15 日は「七五三」です。七五三は子ども達の健康と健やかな成長を祝う日です。

おめでとうございます。