11 月ほけんだより

松山市　保育･幼稚園課
令和8年度　第８号

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは暖かくしてあげましょう。
今年はインフルエンザの流行が早くなりそうです。秋の味覚をおいしくいただいて、元気な体を作りましょう！

インフルエンザに「かからない」「うつさない」「拡げない」ためには･･･

休養と栄養
しっかり食べて、睡眠をとり体力をつけましょう。

こまめな手洗い
ウイルスを口や鼻などから体内に入れないようにしましょう。

咳が出るときはマスクをつける
くしゃみや咳のしぶきが広がるのを防ぎます。（２歳未満の子どもには推奨されていません。）

換気をする
定期的に窓を開けて空気を入れ替え、ウイルスが室内にたまるのを防ぎましょう。

人混みを控える
人のくしゃみや咳のしぶきを吸い込まないよう、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

予防接種
絶対にかからないわけではありませんが、免疫をつけ発症や重症化を防ぐ効果が期待できます。

かかった時、お家で気を付けるポイント！

★　水分は摂れている？
・発熱や食欲低下で脱水になりやすくなります。少しずつこまめに水分を摂りましょう。

★　いつもと違う様子はない？
・ぼーっとしたり、いつもと違う言動があったり、けいれん、呼吸が苦しそう、ぐったりしている、顔色が悪いなどの場合は、早めに医療機関へ相談しましょう。

学校保健安全法で
出席停止期間が決まっています！

「発症（熱が出て）から５日を経過し、かつ、解熱したあと３日を経過するまで」
（小学生以上は、解熱後２日を経過するまで）

★この両方を満たしていることが必要です。



★感染拡大防止のため、
ご協力よろしくお願いします。

・園児が診断を受けた場合は、必ず園にご連絡ください。
・同居のご家族が、診断された場合も、お子さんの健康管理に役立てたいと思いますので、職員にお知らせください。

インフルエンザの出席停止期間について

	発症	発症後5日間（登園停止期間）					発症後5日を経過		
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後1日目に解熱した場合	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目		登園可		
発症後2日目に解熱した場合	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可		
発症後3日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可	
発症後4日目に解熱した場合	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	1日目	2日目	3日目	登園可

「食べたらみがく」を基本に１日１回は、お子さんの歯を見てあげるようにしましょう。



《仕上げみがきのポイント》

・膝の上に寝かせると、口の中が見やすく、みがきやすいです。
・奥歯の溝や歯と歯の間、歯茎との境目などむし歯になりやすい場所を注意して短時間でみがきましょう。
・上唇の内側にあるスジ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛いので気をつけましょう。
・指で頬を内側から押さえると、奥歯の観察がしやすくなります。奥歯の側面もしっかり、優しくみがきましょう。

１１月８日は「いい歯の日」
定期的に歯科受診をしましょう

園で使用している歯ブラシ、コップ洗っていますか？

・歯ブラシには、食べかすなどがたまっていることがあります。持ち帰ったらご家庭で、洗いましょう。
・歯ブラシも定期的に交換するようにしましょう。