ほけんだより　11月

2026年11月1日
ニチイキッズ
こくふ保育園

朝晩は急に寒くなり、冬の足音の近付きを感じます。
先月は寒暖の差で体調を崩し、お休みをする子が多く見られました。本格的な冬が来る前に、
生活リズムや服装、食生活などを見直しましょう。

インフルエンザ予防接種のシーズンです

子どもの場合は、1シーズン2回接種が標準です。
接種してから、2週間以上たたないと効果が現れないので、接種するかたは、流行期に入る前に済ませるようにしましょう。ただ、アレルギーのあるお子さんの場合、受けられないこともあります。医師とよく相談してください。

だいじょうぶ？ 鼻水・鼻づまり

鼻水や鼻づまりをほうっておくと、鼻やのどの粘膜が炎症を起こし、ほかの病気の原因になることもあります。鼻水・鼻づまりが気になったら、早めに病院を受診しましょう。
そして家庭では、鼻水が出たら拭く、鼻がつまったらかむ、という生活習慣が身につくよう、繰り返し伝えていきましょう。



動きやすい服装で

最近の子どもたち、とってもおしゃれになりましたね。ただ、ふだんの服装は、「活発にあそべる」という点を優先していただきたいと思います。これから訪れる寒い冬も快適に過ごせる服装を、考えてみましょう。



下着を着る

保温性・吸湿性を考えると、
綿100%で半そでのものが
いちばん。ただ、古くなると目が詰まって保温力が低下するので気をつけましょう。
Tシャツは、下に着るところころして動きにくくなるので、下着の代わりにはなりません。

薄手の重ね着

重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、厚手のもの1枚着るより保温性が高まります。薄手の重ね着なら、動きやすく機能的です。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ひとりで着脱しやすいものがよいでしょう。

発　熱

発熱は、病気や体の異常を知らせるサインであると同時に、体内に侵入してきた細菌やウイルスと戦って免疫力を高め、体を守っている最中の状態でもあります。普段のお子さまの平熱をきちんと把握し、急な発熱にも慌てず対応しましょう。

発熱と症状

熱中症（日射病）
…（夏季）顔が赤く、息遣いが荒いのが特徴です。



中耳炎（急性）
…耳の痛みを伴い、耳から液体が出ていることもあります。



インフルエンザ・マイコプラズマ肺炎
…38℃以上の高熱が出て、咳がひどいと気管支炎や肺炎を併発しやすくなります。



お家でのケア

こまめに水分補給を行いましょう。熱の出始めで寒気を感じている時は温かくし、熱が上がり、手足が温かい時は薄着にします。



こんな時はすぐ病院へ！

生後3ヵ月前後の月齢の低い乳児の発熱や、脱水症状、嘔吐、下痢、呼吸困難、顔色が悪いなどの症状が見られる時は早急に受診しましょう。