ほけんだより　11月

2026年 11 月
ニチイキッズ
なんこく保育園

朝晩の気温が下がり秋の深まりを感じます。一日の寒暖差が激しいと、風邪をひきやすくなります。これからやってくる本格的な冬に向けて心も体も元気で過ごせるように生活リズムや服装、食生活など見直していきましょう。

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、12 月の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。

動きやすい服装で



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、厚手のものを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。

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、下に着るとごろご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。

着脱しやすいもの

ファッション性よりも、ボタンやホックがはめやすく、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。汗をかいたら衣服を取り替えましょう。



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。