

2025年11月



1	土		
2	日		
3	月		
4	火	予約開始14時～	
5	水		
6	木		
7	金		
8	土		
9	日		
10	月		
11	火	産後ストレッチ	要予約4組
12	水		
13	木		
14	金		
15	土		
16	日		
17	月		
18	火	ベビーマッサージ	要予約4組
19	水	計測相談日	予約不要
20	木		
21	金	読み聞かせ	予約不要
22	土		
23	日		
24	月		
25	火		
26	水	栄養相談日	予約不要
27	木		
28	金		
29	土		
30	日		

# ほほえみ通信

ほんちょう保育園2階  
ほほえみ子育てひろば  
tel 042-399-2100  
ひろば利用時間13時～16時

## 産後ストレッチ 要予約4組

11月11日(火)13時15分～15時

お子さまを見ながらの運動になります。他のママたちとお話をしながら、体を動かしストレッチをして少しずつ運動していきましょう。予約について11月4日(火)からになります。14時～16時の間にお電話ください。

## ベビーマッサージ 要予約4組

11月18日(火)13時15分～15時

お子さまとのスキンシップにベビーマッサージはとても大事です。お子さまとの時間を楽しんでください。予約について11月4日(火)14時～16時の間にお電話下さい。

11月19日(水)看護師による計測相談日 14時～15時

11月26日(水)管理栄養士による栄養相談日 14時～15時

### <ほほえみ子育てひろばの利用について>

平日 13時～16時

ひろばは、お子さまと保護者の方が一緒に遊び楽しく過ごしていただく場所です。

食べ物×・飲み物○(保護者の方と一緒にお願いいたします。)

イベント日は、参加者を優先のため、ひろばの利用をお断りさせていただく場合がございます。ご了承ください。

ほんちょう保育園に遊びに来ませんか？

### 保育所体験

お子さんと同じ年齢のクラスの子どもたちと一緒に過ごします。お部屋で過ごしたり、お散歩に行ったり…。子育てで気になることなどの相談も受け付けます！

#### 【11月の予定】

0 歳児クラス 11/6 (木)、12 日 (水)

1 歳児クラス 11/7 (金)、19 日 (水)

2 歳児クラス 11/10 (月)、25 日 (火)

時間：9：45～

※要予約 平日 10:00～16:00 の間にお電話お待ちしております。  
ほんちょう保育園 TEL：042-399-2100

### 紙芝居やさん



ほんちょう保育園の職員が天王森公園で紙芝居や大型絵本、手遊びなど行います。短い時間ですが是非一緒に楽しみましょう！

11 月 6 日 (木) 7 日 (金) 10:00 頃  
(雨天の場合は 11 月 10 日 (月) 12 日 (水) 10:00 頃)



### 気をつけよう！冬の感染症

寒く乾燥する冬は、ウイルスが元気になる季節です。冬の感染症は呼吸器に症状が出やすいものが多いのが特徴です。さらに、冬から春先には、ロタウイルスやノロウイルスによる感染性胃腸炎も流行します。十分に注意し、冬を元気に乗り切りましょう。

#### RSウイルス感染症

- 原因** RSウイルスの感染によって起こる集団流行しやすい感染症。特に1歳未満の乳児がかかりやすく、気管支炎や肺炎を起こす。
- 症状** 鼻水やせきなどの症状が始まり、呼吸時にヒューヒュー、ゼーゼーといった音が出る。重症化すると危険な状態になることも。
- 対応** 今のところRSウイルスに対する根本的な薬はない。早めに受診し、こじらせないようにすることが第一。



#### クルーズ症候群

- 原因** ハライフルエンゼウイルスなどに感染し、喉頭に炎症を起こすことで発症する。
- 症状** 発熱やのどの痛みから始まり、犬がほえるような甲高いせきが出る。呼吸が荒くなり、ぜん息を伴う。ぜんそくと違って、息を吸うときにヒューヒューという音がするのが特徴。
- 対応** 吸入器で消炎剤などを吸入して治療する。悪化すると入院が必要になることも。家庭では水分を十分に与え、加湿器などで室内の乾燥を防ぐ。



#### 気管支炎

- 原因** インフルエンザやかぜの炎症が、のどから気管支にまで進んだ状態。
- 症状** 熱が高くなり、たんがからんでゼロゼロという湿ったせきが長く続く。長引くと症状が重くなり、呼吸困難になることも。
- 対応** 水分を十分に与え、室内の乾燥を防ぐ。また、せきはたんを体外に出すためにたいせつな反応なので、むやみに市販のせき止めを使うのは避ける。



#### 肺炎

- 原因** ウイルスや細菌が肺に入り込み、炎症を起こした状態。インフルエンザやかぜをこじらせてかかることが多い。
- 症状** かぜの症状のあと、4 日以上高い熱が続き、たんが絡んだ湿ったせきをしていたら、肺炎の疑いがある。
- 対応** レントゲンをとって肺炎かどうかを診断する。抗生物質を服用して治療する。状態によっては入院が必要なことも。



#### 溶連菌感染症

- 原因** A群溶血性連鎖球菌という細菌が原因となる菌気の総称。飛沫で感染する。
- 症状** 高熱が出ることもあり、のどのはれ、おう吐、頭痛などの症状が現れる。首のリンパ節がはれたり、筋肉痛や中耳炎を起こすことも。その後全身に小さな発しんが出たり、舌に白いこけ状のものがつき、3 日くらいすると赤くブツブツしてくる(イチゴ舌)。発しんや舌のブツブツが出ず、のどが痛いだけのときもある。
- 対応** 抗生物質で治療する。症状が治まったからといって勝手に薬をやめたりしないこと。

#### 感染性胃腸炎

- 原因** ウイルス性の感染によるもの。冬はノロウイルス、ロタウイルスが代表的。主に経口、飛沫感染だが、ノロウイルスの場合は、食品から感染することも。生後半年～2歳くらいの子が多くかかる。
- 症状** 激しいおう吐の症状が突然現れ、下痢がそれに続き、発熱もある。ロタウイルスに感染の場合は、便が白っぽくなることも。
- 対応** 激しい下痢が続くので、イオン飲料や温冷ましなどで十分に水分補給をし、脱水症状にならないようにする。症状は2～3日から1週間程度で治まる。

