



# ほけんだよい

令和7年11月  
つぼみ保育園  
保健室 齋藤仁美



晴れている日の日中は外遊びをするのにいい気候になりましたが、曇っている日は寒さを感じる季節になりましたね。あの暑さはなんだったのかというお天気なこの頃。朝晩の冷え込みがだんだん厳しくなってきました。急激な気温低下があると子どもは体温調節ができず、ウイルスが体内に侵入しやすくなると言われています。10月は運動会を挟み、インフルエンザが園内でも大流行しました。保育園では、職員も含め、感染予防に力をいれていきたいと思えます。



## インフルエンザと診断された場合のお願い

今年は例年より早く、インフルエンザが流行しました。昔は冬の感染症として有名だったインフルエンザ…今は季節問わずにかかるということです。アプリでも配信しましたが、再度インフルエンザにかかった際の保育園の対応をほけんだよりでもお知らせします。

### 出席停止期間について

学校保健安全法で定められており、**発症した後5日経過、かつ解熱した後3日を経過するまで(未就学児)が登園禁止期間**となります。

例	発症日	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		解熱	1日目	2日目	3日目		登園OK		
発症後2日目に解熱した場合			解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK		
発症後3日目に解熱した場合				解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK	
発症後4日目に解熱した場合					解熱	1日目	2日目	3日目	登園OK

**診断されたらコドモンかお電話で必ず連絡をください。**

コドモンに以下の項目を入力していただければ、登園可能日が保育園でも把握しやすく、登園届もスムーズに受け取れるのでご協力をお願いいたします。

発症した日(発熱した日)  
診断された日



解熱した日  
起きた時から寝るまで1日を通して熱があがらなかった日です。それを0日目とカウントします。



**重要!**

**登園時に登園届がないと登園可能日が確認できないため、お預かりをすることができません。**

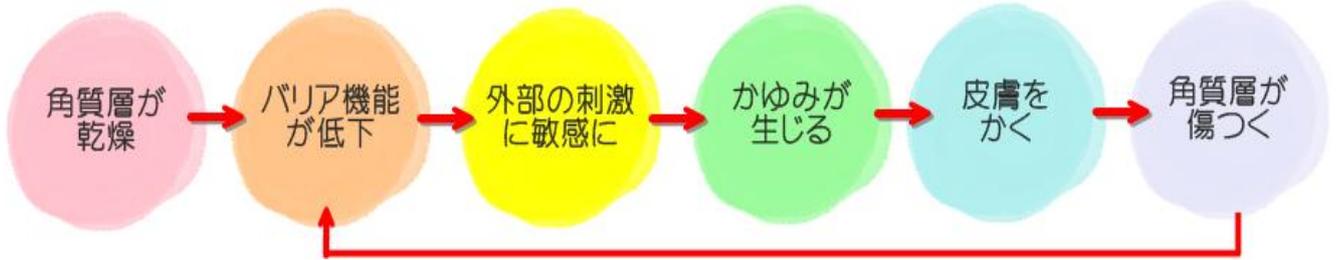
必ずお持ちください。登園届は、つぼみ保育園のホームページからダウンロード可能です。(書類ダウンロード→その他資料に入っています)



# 秋冬のスキンケア3か条



皮脂が少ないこどものお肌。この時期は特に乾燥が強くなります。角質層が乾燥するとバリア機能はさらに低下。ほこりやダニなどの外部からの刺激を受けやすくなります。するとかゆみが出現…そこで掻きこわしてしまうことで、さらに角質層が傷ついてしまいます。もう、この繰り返し…悪循環から抜け出せなくなっ



## ①清潔を保つ

ごしごしすると皮膚が傷ついてしまうので、洗う時はたっぷりの泡で優しく洗います。顔に汚れがついていたら、きれいに優しく拭き取ってあげてください。

## ②たっぷりこまめに保湿

お風呂からあがったら、すぐに保湿！！肌に湿り気があるうちに使うと角質層に水分を閉じ込められるので効果的。ローションタイプはさらっとして塗りやすいですが、キープ力はクリームがおすすめです。

## ③刺激を少なくする

直接肌に触れる衣類は綿素材がおすすめ。ポリエステルなどの合成繊維は静電気を起こしやすく、皮膚を刺激して痒みのもとに。子どもは体温が高いので、冬でも1枚少なめに着せるのがおすすめです。

皮膚トラブルがある場合は、保湿のみではなく皮膚科受診しましょう。



## 11月の保健予定

- 7日(金) たんぽぽ・たけのこ身体測定
  - 10日(月) くるみ身体測定
  - 11日(火) まつぼっくり身体測定
  - 13日(木) しいのみ・くすのき身体測定
  - 14日(金) 手洗い講習(まつぼっくり)
  - 28日(金) 園医健診
- たんぽぽ・くるみ・しいのみ



## 10月の感染症情報

- ・インフルエンザA型 57名
- ・溶連菌 2名
- ・ヘルパンギーナ 3名

手指消毒のアルコール液を各保育室の前と玄関に設置しています。送迎時にお使いください。

