



ほけんだより 11月号

令和7年10月31日
国立ひまわり保育園

金木犀のいい香りに秋を感じるこの頃ですが、朝晩は急に寒くなってきましたね。

これからの季節は、冬にかかりやすい3大感染症と呼ばれるノロウイルス・インフルエンザ・RSウイルスが流行することが多くなります。この冬の3大感染症は、子どもだけでなく大人にも感染する病気です。換気や湿度に留意し、普段の生活リズムを整えるのと同時に、改めて手洗い・うがいを徹底して感染症を予防しましょう。

感染症はどうやってうつる



接触感染

感染している人の皮膚や粘膜に触れたり、病原体がついたドアノブや手すりなどの物を触れた手で、自分の鼻や口に触れることで感染すること
(ノロウイルス・インフルエンザ・麻疹・風疹・水痘・新型コロナウイルス等)

空気感染

感染した人の口から飛び出した飛沫に含まれている病原体が感染性を保ったまま空気の流れに乗って拡散し、他の人がそれを吸い込むことで感染すること(とびひ・結核・麻疹・水痘等)



飛沫感染

咳やくしゃみ、会話によって飛び散ったしぶき(飛沫)に含まれる病原体を、近くにいる人が吸い込むことで感染すること(インフルエンザ・麻疹・風疹・手足口病・RSウイルス感染症・新型コロナウイルス等)



正しい手洗いを

手洗いで予防できる病気はたくさんあります。正しく洗って、健康に過ごしましょう!

せっけんを泡立てて……



冬にかかりやすい感染症の予防の基本

ノロウイルスやRSウイルスには有効なワクチンはありません。

- ①手洗いやうがいを徹底する
 - ②流行期にはマスクを着用する
 - ③規則正しい生活を送る
- といった、基本的な感染症予防を心がけることが必要です。

また、二次感染を防ぐために感染した人が使ったタオルなどを共用しないように気をつけましょう。

インフルエンザの最も有効な予防方法はワクチンの接種です。

発症を防ぐとともに、発症した場合も重症化を防ぐことができます。

小さな子どもの場合は、まれにインフルエンザから急性脳症を起こして命にかかわるケースもあるので、安心のためにも予防接種を受けておくことが大切です。



10月感染症報告

伝染性紅斑	12名
RSウイルス感染症	3名
ヘルパンギーナ	1名
とびひ	1名
インフルエンザ感染症	2名

11月の保健行事

- 6日(木) 0歳児健診
 - 10日(月) 0.1歳児身体測定
 - 11日(火) 2歳児身体測定
 - 12日(水) 3.4.5歳児身体測定
 - 27日(木) 歯科講話(3.4.5歳児)
- ※前回歯科健診欠席者は健診も実施します