

令和7年11月1日
西国分寺保育園
園長 奥野 かよ
看護師 久保田 佐原 山本

ほけんだより 11月号



長かった夏の暑さもおさまり、朝晩は寒いと感じるようになってきました。季節の変わり目で体調を崩しやすくなる時ですが、本格的な冬が来る前に、生活リズムや服装、食生活を見直し、元気に過ごせるようにしましょう。

健康な体作りが、 かぜの予防に



気温が下がり、空気が乾燥してくると、気をつけたいかぜ。うがいと手洗いが、かぜの予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。また、規則正しい生活で、ウイルスを寄せつけない強い体を作ることも、大きなかぜ予防になります。ご家族みなさんで、気をつけていきましょう。

せっけんで 手を洗う



がらがらうがい



3食 しっかり食べる



早寝早起き



インフルエンザの予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度の効果が期待できます。接種後はキッズレボへの入力をお願いします。

国分寺市は接種時に生後6か月から12歳まで（経鼻ワクチンは2歳～12歳まで）であれば、接種助成があります。詳しくはかかりつけ医にご相談、国分寺市のホームページ等でご確認ください。



全園児歯科健診のお知らせ

日時：11月13日(木)9時30分より
歯科医：ひきの歯科 引野雅之 医師
対象：全園児

※健診当日は、丁寧な歯みがきをしてきてください。

※ご心配なことがあれば、健診前に担任や看護師にお伝えください。

※欠席された場合は、後日、健診の案内をお渡しいたします。

11月の保健予定

- 5日（水）全園児健診
- 11日（火）0歳児身体測定
- 12日（水）1歳児身体測定
2歳児身体測定
- 13日（木）全園児歯科健診
- 14日（金）幼児身体測定



10月の感染症報告

- ・突発性発疹 2名
- ・溶連菌感染症 3名
- ・伝染性膿痂疹（とびひ） 1名
- ・インフルエンザA型 1名

※先月は熱、咳でお休みする子が多かったです。