



# ほけんだより 11月号



秋も深まり、木々の葉が赤色や黄色へと美しく色づき始めました。一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節となります。衣服の調節をしながら、手洗い・うがいを徹底し、インフルエンザなどの感染症を予防しましょう。

## 寒さに負けない丈夫な体を作しましょう！

寒さから、つい、お子さんに厚着をさせていませんか？厚着ををすると思うように体を動かすことができないだけでなく、体温調節機能を養うことができなくなります。また、子どもは大人より体温が高く汗をかきやすいので、普段の服装は薄着を心がけましょう。

薄着で過ごすと、皮膚は寒暖の刺激を受けて強くなり、自律神経の働きに良い影響を与えます。子どもが元気に動き回っている時は、それ以上着せる必要はありません。

### ❖ 薄手の衣服を重ね着しましょう



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、保温性が高まります。厚手の物を1枚着るより薄手の重ね着の方が、動きやすく機能的です。

### ❖ 下着を着ましょう



下着は、保温性・吸湿性のある、綿100%の素材で、体に合ったサイズの物を選びましょう。

### ❖ 着脱しやすい衣服を選びましょう

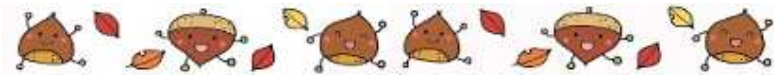
伸縮性のある服や、脱ぎ着がしやすい衣服を選びましょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

乳幼児期から歯を健康に保つことはとても重要です。まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。奥歯のすきまや歯の裏側など、自分では磨きづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守りましょう。

秋の歯科健診の結果、「受診のお勧め」の用紙を受け取られた方は、早めの歯科受診をお勧めします。



令和6年11月1日  
富山市こども保育課



## 手足口病が流行しています！

手足口病の報告数は、9月に引き続き、10月に入っても増加し続けています。特に0歳児・1歳児が多くかかっています。

【感染経路】飛沫感染、接触感染、経口感染

【症状】手のひらや足の裏、口の中などに水泡ができ、発熱と喉の痛みがあります。

【感染予防のポイント】

- アルコールが効きにくいため石鹸と流水でこまめに手を洗いましょう。
  - 3~7日程度で回復しますが、症状が治まった後でも4週間ほど便中にウイルスが含まれます。トイレ後やおむつ交換後、食事前の手洗いは特に重要です。
- 【登園のめやす】熱が下がり、口の中の水泡、潰瘍の影響がなく、普段の食事かとれていること。



## インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行の季節です。

【登所（園）のめやす】

### <インフルエンザ>

- ・発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後3日を経過するまで。

### <新型コロナウイルス感染症>

- ・発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。
- ・無症状の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまで。

\*共に登所（園）を再開する際には「治ゆ報告書」を施設に提出してください。

## 感染性胃腸炎にも注意しましょう

- ・ノロウイルスによる感染性胃腸炎は11月から2月に流行します。感染力が強いので、便や嘔吐物の処理方法を正しく行いましょう。



## \* 保育園 感染症情報 \*

令和5年11月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①インフルエンザ	②アデノウイルス (咽頭結膜熱、流行性角結膜炎含む)	③溶連菌感染症
----------	-------------------------------	---------

令和6年9月に富山市内保育施設で多く発症した感染症

①手足口病	②RSウイルス感染症	③新型コロナウイルス感染症
-------	------------	---------------