



11月保健だより

令和8年 八尾市立志紀おおぞらこども園

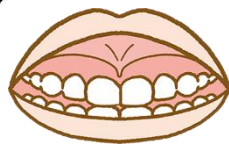
朝夕は冷え込む季節になってきました。しかし日中の運動は意外にも汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着で調節し、体調に気をつけながら色鮮やかな、秋を楽しみましょう。

いい歯を守ろう “11月8日” 仕上げ磨きをしていますか？

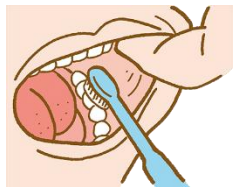


まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。

奥歯のすき間や歯の裏側など、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。



痛くないコツ：上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。



口を引っぱらない：奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指で頬を内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。

いい子を守ろう 毎日ギュッとしていますか？

*子どもはいつでも「いい子の日」！毎日1回ギュッとして、心の元気をチャージしましょう。



*すくすく入力をお願い
感染症で欠席される場合は、
・欠席理由①「病気」を選択する。
・欠席理由②「その他」を選択してください。
・その下に手入力で病名を入れてください。
よろしくお願いします。



10月感染症

・溶連菌・アデノウイルス・水痘
・ウイルス性胃腸炎・インフルエンザ
※水痘が流行しています。登園前に体や顔に赤い発疹がある場合は、病院を受診していただき、園で水痘（水ぼうそう）が流行していることを医師に伝えてください。

インフルエンザの対策

インフルエンザの流行時期が早まっています。感染し、つらい思いをしないためには前倒して予防を行うことが大切です。

予防のポイント

1. 流行する前にワクチンを接種する
・インフルエンザは、接種後約2週間で免疫ができ始めます。流行する前に接種を。
2. 正しい方法で手を洗う
・石鹸を使い、30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。
3. 休養と食生活で体調を整える
・日頃から十分に休養をとり、栄養バランスの良い食生活を心がけて体調を整えておきましょう。
4. 室内は適度な室温を保つ
・乾燥すると、喉の粘膜のウィルスを排出する働きが弱まります。適度な湿度の目安は40～60%です。
5. 人ごみや繁華街への外出を避ける
・特に流行する時期は感染者の飛沫を吸い込むリスクが高まる為、できるだけ人ごみを避けましょう。
6. 室内は小まめに換気する
・換気扇などで空気を入れ替えると、空気中のインフルエンザウィルスの濃度を下げることができます。



登園停止期間早見表

*「発症して5日」と「解熱して3日」の2つの条件を満たす必要があります。

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
発症後 1日目に 解熱	発熱 	解熱 	1日目	2日目	3日目		登園 OK 	
発症後 2日目に 解熱	発熱 		解熱 	1日目	2日目	3日目	登園 OK 	
発症後 3日目に 解熱	発熱 			解熱 	1日目	2日目	3日目	登園 OK