2026年 11月 保健だより

愛の泉保育園　看護師：高志武紀子

気をつけたい感染症

感染症の発生状況は？

10月はインフルエンザ感染症19人、コロナ感染症1人の罹患者がいました。これからの季節は呼吸器系の感染症にかかりやすい季節です。発熱の際はご家庭でゆっくり静養をお願いします。
集団の場所では、マスクを着用し、手洗い・手指消毒の徹底を心がけていきましょう。

【事例】発熱がなくて（体温36℃台）、全身の倦怠感、咳の症状があり、身近にコロナ感染症と診断された方がいたのでPCR検査を受けると、陽性反応が出ていた事例がありました。熱がなくても咳や普段と違って元気がない場合は、
病院の先生に相談をしてください。

最近の特徴として、コロナ感染症は、発熱がない場合もあり、主な症状はのどの痛みで、軽症である傾向が多いようです。インフルエンザ感染症は、急な発熱（36℃台で元気だったが、39℃台まで急上昇）という特徴があります。
発熱した日はご家庭で経過観察をしていただき、翌日も熱があるようなら病院受診して検査をお願いします。
発熱がない場合でも、ぐったりしていたり、ひどい咳き込みなどの症状があれば、病院受診をおすすめします。

これから寒い季節になります。身体が冷えると抵抗力が低くなるので、睡眠・食事・身体を動かして、生活リズムを整えて免疫力UPしていきましょう～♪

※10月内科・歯科健診があり、内科・歯科健診結果をお渡ししています。病院受診を勧められた場合は受診後に「病院後結果通知」の提出、むし歯を治療した場合は「治療証明書」の提出をお願いします。

インフルエンザの予防接種は10月から始まってます★

予防接種を受けてから・・・

・インフルエンザに対する抵抗力がつくまでに2週間程度
・その効果が十分に持続する期間は約5ヶ月間
より効果的に有効性を高めるためには、毎年インフルエンザが流行する前に予防接種を受けるといいでしょう。
※子どものインフルエンザワクチンの予防接種は2回必要です。病院の先生と相談して調整して下さい。

秋から冬の肌の乾燥を防ぎましょう。

－皮膚や口唇の乾燥－
子どもの肌は、大人と比べると薄く弱い為、湿疹ができやすいです。特に肌の弱い子は、泡で優しく洗い、こまめに保湿クリームを塗ってあげましょう。

※冬の室内環境作り
当園では、常に窓を5cmくらい開け換気を行い、加湿器を活用し、湿度を40~60%、暖房時室温20℃に保つよう努めています。ご家庭でも湿度・室温を保ち、ウイルスの活動を抑えカビやダニの発生を防ぎ健康に過ごしましょう。

10月の感染症（10/1～28）
・発熱・・・12人（保護者へ連絡したケース）・嘔吐・・・3人
・インフルエンザA型・・・りす組（2人）、ひよこ組（9人）
ぱんだ組（5人）、うさぎ組（4人）、きりん組（1人）
ひまわり組（2人）
・コロナウイルス感染症・・・りす組（1人）
・胃腸炎・・・りす組（1人）きりん組（1人）
・流行性角結膜炎・・・ひまわり組（1人）

やおやさん見学（きりん組・４歳児）




10月21日に徒歩で八百屋さんの見学に行きました。朝の会でみかんを買ってオレンジジュースを作ろう！という話になり、大喜びのきりん組さん。途中、パン屋さんや銀行の前を通ると「いい匂い～」「お金があるんだよ～」「行った事ある～」と元気な声が聞こえました。八百屋さんに着くと秋の実りのお芋や果物、いろいろなお野菜を見る事が出来ました。美味しいみかんも買う事が出来て、お店の方からお土産もたくさん頂きました。感謝します。園に帰ってからオレンジジュースクッキングをして、手作りオレンジジュースで乾杯をしました。たくさん歩いてとても疲れていましたが、美味しいジュースとお土産をもらって大満足の一日でした。





11月になり、子ども達は活動量も多くなり、食べる量も多くなって、体も大きく成長しました。園でも食欲旺盛で何でもよく食べます！家庭でも食べる量を見直ししてみてください。意外な食材（レバーやお野菜、豆類）も食べられる様になっているかもしれませんね！

11月 食育だより

栄養士　上地陽子



11月の献立のポイント

・秋野菜のチーズカレー、根菜と生姜のスープ、柿なます
白菜や里芋、きのこ、梨、みかん等季節の献立や食材を取り入れています。秋の食材は冬に備えて栄養分が多くなり、甘味も増して美味しい物が多いと言われています。
食欲の秋です！秋の味覚を楽しみましょう！



お豆腐作り・・ ひまわり組（５歳児）

前日に乾燥大豆を洗って浸水して準備をしました。明日はどうなっているかな？楽しみの子供たち！柔らかくなっているかな？ 色が変わるのかな？当日は 大豆をミキサーで細かくして、煮込んでこすとおからと豆乳に分かれました。その豆乳ににがりを入れるとお豆腐になり、おからでクッキーを作りました。手作り豆腐を食べてみると、おいしい～！お～固まっている～！豆腐の味がする～と大喜び！自分たちで作ったお豆腐とおからクッキーはとても美味しかったです。 今回のクッキングは豆乳の温度を計ったり、固まっているかな？など、実験をしているみたいでドキドキワクワクで楽しかったです。


