



ほけんだより 10月

2026年10月
いちご保育園
看護師 佐々木

10月の保健行事予定

- 5日(月)●身体測定
7日(水)●乳児健診(0歳)
●内科健診(2歳)



*他のクラスのお子さんにも気になることや園医に相談がある場合には、当日一緒に診てもらえますので前日までにお知らせください。



*新しい乳児医療証のコピーの提出がまだの方は、提出をお願いします。
*インフルエンザやコロナウイルスが流行しています。体調不良時は受診し、医師の診断を受けるようお願いいたします。

「元気かな？」見極めのポイント

今年は秋雨が続き、過ごしやすい気温の日が多いですね。一方で、これからは風邪や感染症が流行しやすい時期を迎えます。

「熱がない＝元気」とは限りません。お子さんの体調は、熱だけでなく、咳や鼻水、食欲、活気など、全体の様子を見て判断することが大切です。

保育園では、公園で遊んだり、運動したり、みんなで元気に身体を動かして過ごします。朝のお子さんの様子をみて、今日は一日無理なく元気に過ごせそうかな？とイメージしてみてください。もし、いつもと違うかな？と思う日があれば、無理せずおうちで過ごすことも大切です。登園時にお子さんの様子を職員に伝えていただくようお願いします。

インフルエンザと予防接種について

今年はインフルエンザの流行が早いようで、予防接種も前倒して接種する方が多くいられるようです。予防接種は、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。すでに予約が始まっている病院もありますので、受ける方は早めに検討しましょう。

★予防接種の選択肢

*フルミスト(経鼻型ワクチン)

鼻にスプレーするタイプ。針を使わず、原則1シーズン1回です。対象年齢は2歳以上19歳未満です。鼻水・鼻づまりなどが出る場合があります。

*注射型ワクチン

腕に注射するタイプ。不活化ワクチンで、生きたウイルスは含みません。生後6か月から接種でき、13歳未満は通常2回、13歳以上は通常1回です。注射したところの痛み・腫れ、発熱などが出る場合があります。



参照：第一三共株式会社HP

幼児クラスに歯科指導がありました

今年も歯科衛生士の先生と園医歯科のよりこ先生が、はみがきの大切さと磨き方を教えに来てくれました。お忙しい中、アンケートのご協力ありがとうございました。

歯みがきの大切さを知るパネルシアターとクイズを楽しみ、いちごぐみはその後、実際にはぶらしを手を持って「こんにちは」「さようなら」の磨き方や、6歳前後で生えてくる奥歯について教わりました。



<虫歯を作らない3つの約束>

- ① 食べたら磨く
- ② 甘いものは少しにする
- ③ なんでも食べる

どのクラスも集中して聞いていました。はみがきは、仕上げ磨きが大切ですので、引き続きおうちでもしっかり磨いてあげましょう。後期全園児歯科健診は、11月12日(木)を予定しています。