



# ほけんだより

10月号



令和7年10月1日  
大宮みちのご保育園

穏やかな秋の日差しを感じる日も増え、子ども達が色づき始める葉っぱや木の実、秋の虫探しを楽しむ季節となりました。外遊びの時間も多くなり、子ども達の体力もぐーんと伸びる時期です。

衣服の調整をしながら、元気いっぱい、楽しく過ごしていきたいと思います。

## インフルエンザと風邪のちがいは？

### 風邪

喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。

### インフルエンザ

38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。まれに脳症などの合併症を引き起こすことがあります。急な高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

### ※登園についてのお願い

インフルエンザと診断を受けた場合は、保育園における感染拡大を防ぐため出席停止の期間があります。症状が回復し、集団生活に支障がないか、かかりつけ医師の診断に従い登園可となった場合は、登園の際に「登園届」の提出をお願いします。

### 予防接種について

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病した場合に重症化することを防ぐ効果があります。

接種を受けて抗体ができるまでには約2週間程かかります。11月頃までに済ませていただくのがおすすめです。

## ◆歩いて健康づくり◆

歩くと全身の血液循環がよくなり、土踏まずが形成されます。土踏まずは足にかかる強い衝撃を和らげる役割をしてくれる大切な部分です。土踏まずが形成されないと、長時間歩くときに疲れたり、転びやすくなると言われています。

気温が少しずつ涼しくなってくる季節です。是非ご家族で散歩や外遊びの機会を持ってみてはいかがでしょうか？

## 秋の検診のお知らせ

内科検診 10月29日（水）9：30  
歯科検診 11月5日（水）9：30  
※登園前に歯磨きを  
お願いします

なるべくお休みのないよう、  
ご協力をお願いします。

