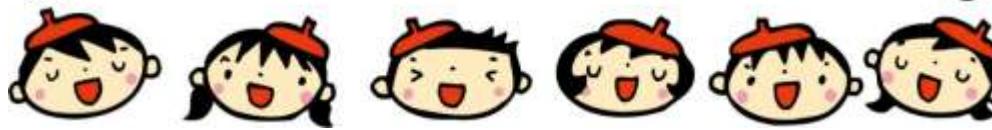


# ほけんだより 11月号



令和7年度  
社会福祉法人  
零石保育園  
保健室



秋も深まり暖房を使用する時  
期になりました。今年はインフ  
ルエンザの流行が例年より早  
いようです。基本的な感染症  
対策、手洗い・うがいを励行  
し、体調がすぐれない場合は  
無理をせず休息をとるように  
しましょう。



内科検診があります  
日時 11月5日(水)  
12時10分頃から  
場所 保育園 ホール  
上原先生が来園します。  
お休みをした場合は個別に受診をお願いしま  
す。ご不明なことがありましたら看護師まで。

インフルエンザ予防接種のシーズン  
が來ました！

子どもの場合は1シーズン2回の接種が標準で  
あります。鼻から接種する「経鼻生ワクチン」もあるよう  
です。かかりつけ医に相談し、予防接種補助を利  
用するなどして重症化のリスクを減らしましょう。  
注射をした後発熱することがあります。予防接種  
をした場合は担任までお知らせください。



## 家庭でできるインフルエンザ予防

① うがいと手洗い  
外出後は必ず、うがいと  
石けんを使った手洗いを習慣に  
しましょう。



③外出時にはマスクを  
感染予防にもないますが、  
マスクの最も大きい効果  
は、ウイルスをまき散らさ  
ないことです。(齢応じた  
対策をしましょう)

② 室内の温度・湿度をチェック  
室温20~25°C、湿度50~60%前後が目安です。  
特に乾燥には要注意。加湿器なども上手に使いましょう。

