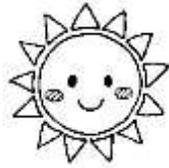


# おひさまだより



2025.10.31 (金)

認定こども園みゆき

秋が来たかと思えば一気に気温が下がり始め寒さを感じることも出てきました。もう少しの間は心地よい秋の風を満喫したいものです。全国的に既にインフルエンザの流行期突入も報じられ、様々な感染症が懸念されますので、しっかりと睡眠、食事で栄養を摂り体調に異変を感じたら早めに休養をとるなど無理をしすぎず、元気に過ごしましょう！

## まずは予防を

風邪は軽い症状で治ることも多いですが、こじらすと様々な合併症が起きてしまうこともあります。日頃から予防をすることが大事ですね。

### ① 手洗い



手を洗わない場合、手に約100万個のウイルスが付着している可能性があります。流水で15秒間洗うだけでも約1万個(1%)まで減少させることができます。せっけんを使って丁寧に30秒間洗うと、ウイルスは数個にまで減るといわれています。

### ② うがい



うがいは口の中を清潔に保ち、のどの粘膜の防御機能を高めるのに役立ちます。

## インフルエンザワクチン接種が 10 月 1 日から開始されました。

任意の予防接種ですが補助金も出ます。※園内に案内掲示があります。  
予防の一つとして検討してみましょう。

### フルミスト(経鼻ワクチン)

従来型のワクチンに加えてフルミスト(経鼻ワクチン)が開始となりました。直接鼻の中へ噴霧するタイプの生ワクチンで、費用が従来型よりは少し高く、摂取できる年齢は2歳以上18歳未満ですが、1回のみの摂取(これまでにインフルエンザワクチンを摂取したことがない場合は2回接種を勧められます。)で痛みもないのは嬉しいですね。



注射器のような器具を使って花粘膜に投与するタイプのワクチン

### 子どもの体温調節機能と衣類選び

子どもは大人よりも基礎代謝が高く、汗をかきやすいので”大人より一枚少なめ”の服装が目安にされます。薄着で過ごすことは、子どもの体温調節機能を育て、自律神経を強化するのにも役立ちます。自律神経が鍛えられると免疫力が高まり風邪をひきにくい体になるともいわれます。厚着をしすぎるとかえって体の放熱反射が強くなり体の芯が冷えて免疫力が低下する可能性もありますので、体調が良いときには薄着の習慣を心がけましょう。

また朝晩の気温が下がる今時期はベストやカーディガンなど着脱しやすいアイテムを活用しましょう。

今日の最高気温は  
19℃最低気温9℃  
上着を着ていこう♪



11月20日(木)の保健指導は、「冬の感染予防について知る」について行ないます。

10月の保健指導では、「目」について行ないました。目はまつ毛や眉毛で守られていること、汚れた手で目を触るとばい菌が入ってしまいますことなどをお話しました。

## 11月の当番医

2日(日)	坂本眼科小児科クリニック	946-6656(大門町)	佐藤耳鼻咽喉科医院	921-1678(御船町)
3日(月)	なかよし小児科	943-1774(引野町)	ゆう耳鼻いんこう科クリニック	982-7387(南蔵王町)
9日(日)	東手城クリニック	971-7654(東手城町)	平木耳鼻咽喉科医院	934-2798(今津町)
16日(日)	小池病院/小児科	932-3512(光南町)	田中耳鼻咽喉科医院	0847-45-3387(中須町)
23日(日)	よしだレディースクリニック(小児科)	954-4455(新涯町)	上田耳鼻咽喉科医院	931-1000(旭町)
24日(月)	藤田小児科内科医院	948-6500(春日町)	三木耳鼻咽喉科医院	922-5533(大黒町)

小児の休日・夜間の診療については、**福山夜間小児診療所(年中無休)084-922-4999**で受け付けています。診療時間は19:00~22:30(受付は22:15まで)です。

早めの受診を心がけ、できるだけかかりつけの病院を受診しましょう。

※小児救急電話相談:急な発熱やケガで判断に困ったら、**#8000**へ相談することもできます。