



Social Welfare Corporation
KUJIRA



ほけんだより 11月

2025年11月13日
上ノ丸くじら保育園
ほけん担当

インフルエンザと風邪は何が違うの？

風邪はのどの痛み、鼻水、くしゃみ、せきなどの症状が中心で全身症状はあまり見られません。

インフルエンザは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、風邪と同様にのどの痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。

インフルエンザかも！？

- 進行が速い
- 38℃以上の高熱
- 咳がよく出る
- 寒気が強い
- 激しい頭痛や筋肉痛



健康な体作りが風邪の予防に！

うがいと手洗いが、風邪の予防の基本です。習慣づけるようにしましょう。

また、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けない体づくりをし、ご家族皆さんで気を付けていきましょう。

せっけんで
手を洗う

がらがら
うがい

3食
食べる

早寝
早起き



予防接種について

ワクチンは効果を発揮するまでに2週間かかり、半年程度効果が期待できます。予防接種を受けることで、重症化防止効果があるので万が一かかっても安心です。

11月8日 「いい歯の日」



まずは子どもが自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。奥歯の隙間や歯の裏側など、自分で歯磨きしづらい部分までしっかり汚れを落とし、歯の健康を守ります。

11月12日 「いい皮膚の日」



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。肌が乾燥しやすい場合は、お風呂上りや登園前にしっかり保湿をし、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。