

# ほけんだより

11月

2025年11月4日  
社会福祉法人 尚徳福祉会  
保土ヶ谷保育園

11月7日は立冬。いよいよ冬の始まりですね。朝晩冷え込むことが増えましたが、体調はいかがでしょうか。気温と湿度が下がると様々な感染症が流行しやすくなります。感染症を悪化させないためにはしっかり休養をとることが大切です。日頃から就寝時間を意識してしっかり睡眠時間を確保できるように生活リズムを整えておきましょう。

## 感染性（ウイルス性）胃腸炎

ノロウイルスその他様々なウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合もあります。下痢や嘔吐がある場合は、脱水症状にならないよう、少量ずつこまめな水分補給を心がけましょう。

また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。

手洗いは石けんをよく泡立て2分位かけるつもりでよく洗います。

症状回復後は、登園届（保護者記入）が必要です。

受診した際には、症状の回復がない場合の再受診の目安や保育園に登園可能な目安などを確認しておくようにしましょう。

## 汚れた衣服は…

感染拡大予防のために、園では洗わずにそのままお返しします。



85°C以上の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。  
(酸素系漂白剤は不可)



消毒ができたら洗濯機に入れても大丈夫です。



## 園内で報告された感染症 (10月)

新型コロナウイルス



## 肌荒れ対策をしましょう

湿度が下がり、過ごしやすくなった一方、薄く敏感な子供の肌はすでに乾燥が始まっています。入浴後、登園前には保湿剤を塗ってあげましょう。

市販の使用しても肌トラブルがある場合はかかりつけ医や皮膚科医に相談しましょう。

※園では、乾燥が気になるときにはワセリンで対応しています。