



ほけんだより

11月号

2025年11月4日 発行
社会福祉法人 尚徳福祉会
保育園与那原ベアーズ2
看護 師

インフルエンザやノロウイルスなど、冬に多い感染症が流行る季節がやってきました。沖縄県内は現在（10月22日時点）インフルエンザ注意報が発令されています。体も心も元気に過ごせるよう、規則正しい生活を送るよう心がけ、感染症を予防しましょう

《 10月の感染症情報 》

突発性発疹	…	1 名
インフルエンザ	…	1 名
伝染性紅斑（りんご病）	…	1 名

ご協力お願い

今月は尿検査や内科健診があります。内科健診の事前問診票をおがーるで配信します。お忙しいとは思いますが、問診票の返信や尿検査提出のご協力をよろしくお願いいたします。疑問点などありましたらお気軽にお声かけください。

歯科健診が
12月4日（木）→1月22日（木）へ
変更になりました。

お知らせ

11/11(火)~11/12(水) 尿検査提出日

- 尿は提出日の朝の尿を採尿してください。
- 尿検査は腎臓や糖尿病を早くみつけるために行う大切な検査です。提出日を過ぎると、自費検査になる場合があります。詳しくは、職員へご確認ください。

11/18(水) 内科健診

- 内科健診は9時45分までの登園をお願いします。
- 着脱しやすい上下別のお洋服で登園しましょう。ワンピースの場合は、合わせてズボンやスパッツの着用をお願いします。
- 健診日はなるべく、休まず登園をお願いします。受けられなかった場合、後日、保護者の方で園囑託医クリニックへの受診となります。

尿検査で精密検査がすすめられても、問題ない場合や、治療でよくなる場合が多いので必要以上に心配することはありません。しかし、逆に、腎臓の病気の場合は自分でもわかるような症状はないことも多いので、何も症状がないからといって、精密検査に行かなかったり、定期的な検診を忘れてしまわないようにすることが大切です。

感染症予防には石けんを使った手洗いやアルコール消毒が有効といわれています。

アルコール消毒も手洗いでこする6箇所によくすりこみましょう。

感染症から、自分を守る・相手を守るためには、手指についたウイルスなどを洗い流すことも大切です。

手洗いをする タイミング

- 料理や食事の前後
- 咳やくしゃみ、鼻をかんだ後
- トイレの後
- 外出後
- 外にあるものに触った後

①手洗い

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう

①



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②



手の甲をのぼすようにこすります。

③



指先・爪の間を念入りにこすります。

④



指の間を洗います。

⑤



親指と手のひらをねじり洗います。

⑥



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。