

# ほけんだより 10月号

2025年9月30日  
社会福祉法人 国立保育会  
上井草保育園

10月からインフルエンザの  
予防接種が始まります!!

## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。



## 予防接種を受けよう!

感染力の強いインフルエンザにかかりにくくなり、発病しても重症化するのを防ぎます。接種を受けてから抗体ができるまでには約2週間かかるので、10月~12月頃には接種を済ませておきましょう。



◎コロナ予防接種はインフルエンザ予防接種と同時に接種する事ができます。保険適応ではないため自費になりますが、気になる方はかかりつけ医にご相談ください。

## 【今月の健診のお知らせ】

10月8日(水) 13:45~ 0歳児健診  
(秋期健診の未健診園児)  
10月29日(水) 13:45~ 0歳児健診

## 【今月の保健指導】

・2、3歳児クラスは9月に手洗い指導を行ったため、今月は昼食前に、クラスへお邪魔し、一緒に歌を歌いながら手洗いを行います。  
※4、5歳の手洗い指導は11月の予定です。

## 9月の感染症報告

- ・コロナウイルス…5歳1名
- ・RSウイルス…0歳4名、2歳1名
- ・下痢、嘔吐…0歳5名、1歳9名、3歳1名  
5歳1名
- ・流行性角結膜炎(流行り目)…4歳1名
- ・突発性発疹…0歳1名

