



ほけんだより 10月号



2026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予防接種が開始します。2回の予防接種、計画的に進めたいですね。
昨年、インフルエンザに罹らなかった上井草保育園の保育士さんたちに、インタビュー!!

上井草保育園**保育士さんの**

わたしのインフルエンザ対策は、 これ!!

- 1位…予防接種
- 2位…うがい、手洗い
- 3位…早寝早起き、よく食べる

やっぱり、基本!!
強敵に備える基礎習慣。

4位…マスク→無邪気に大人の口や顔に触れたがる子どものスキンシップも安心!!

5位…半袖（薄着）

6位…乳酸菌飲料

腸内細菌のバランスを整え、善玉菌を
サポート!

保育士さんは真冬も
トレーナー1枚!!
薄着で今から丈夫な
体づくり。

7位…鼻うがい

鼻の細菌やウイルス除去、鼻づまりの緩和に。

番外編…長ネギを多く摂取する。昔からの民間療法!!
抗酸化作用とビタミンCで風邪予防。



先月の感染症報告

- ・インフルエンザ
…1歳3名、2歳1名、3歳2名、
4歳2名、5歳5名
- ・RSウイルス…0歳3名、1歳4名
2歳1名
- ・ヘルパンギーナ…0歳1名、1歳4名
2歳3名
- ・嘔吐、下痢…0歳1名、1歳6名
3歳1名、4歳1名
- ・アデノウイルス…1歳1名、4歳1名
- ・サイトメガロウイルス
…4歳1名

今月の健診のお知らせ

10月14日（水）0歳児健康診断

10月28日（水）0歳児健康診断

※当日お休みの場合は、後日健診します。

※健診で、当日、園医さんに確認したい事があるご家庭は、担任もしくは看護師にお声かけください。

※先月、秋季健康診断欠席のお子さんは、今月の0歳児健診で健診します。

