ほけんだより　11月号

令和8年　月　日

芳明こども園

看護師　　野村　健太

養護教諭　藤岡　莉子

　自然と触れ合う中で、子ども達も秋の深まりを感じています。朝夕の冷え込みが厳しくなってきましたが、「しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る」規則正しい生活リズムの定着を図り、寒さに向かう体力を付けていきましょう。

インフルエンザとかぜは何が違うの？

かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳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、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高熱が出たら病院で診てもらいましょう。

インフルエンザかも！？

・進行が速い

・38℃以上の高熱

・寒気が強い

・激しい頭痛や筋肉痛

・咳がたくさん出る



予防接種について



発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けた方が良いでしょう。

内科健診

11 月 17 日（火）は内科健診を行います。

調べる内容は…？

・やせ過ぎ、太り過ぎはないか

・心臓、呼吸の音は正常に聞こえるか

・骨や姿勢はゆがんでいないか

・皮膚の様子に異常はないか

・病気にかかっていないか



●前日におうちでしてきてほしいこと●

・お風呂で体をきれいにしてきてください。

・上半身は全て脱いで健診します。下着には名前を書いてきてください。

・髪の毛の長いお子さまは結んできてください。