



ほけんだより 11月号



令和7年11月1日
富山市こども保育課

秋も深まり、木々の葉が赤色や黄色へと美しく色づき始めました。一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しやすい季節となります。衣服の調節をしながら、手洗いや咳エチケットを徹底し、インフルエンザなどの感染症を予防しましょう。

寒さに負けない丈夫な体を作しましょう！

寒い時期でも外に出て、寒さに少しずつ慣らしていきましょう。また、適度な運動を取り入れることは、基礎代謝を上げ体を温めます。積極的に体を動かす遊びを取り入れましょう。



服選びのポイント



寒さから、つい、お子さんに厚着をさせていませんか？

厚着をすると、思うように体を動かすことができないだけでなく、体温調節機能を養うことができなくなります。薄着で過ごすと、皮膚は寒暖の刺激を受けて強くなり、自律神経の働きに良い影響を与えます。子どもは大人より体温が高く汗をかきやすいので、普段の服装は薄着を心がけましょう。

❖ 薄手の衣服を重ね着しましょう

冬の保育室は平均20℃～23℃ほどに調整されています。半袖の下着に薄手の長袖シャツ（トレーナー）が良いでしょう。薄手の衣服でも重ね着をすると、服と服の間に体温で温まった空気の層ができ、保温性が高まります。厚手の物を1枚着るより薄手の重ね着の方が、動きやすく機能的です。

❖ 下着を着ましょう



下着は汗や皮脂などを吸着して肌を清潔に保ち、服の摩擦刺激から肌を守る役割があります。保温性・吸湿性のある綿100%の素材で、体に合ったサイズを選びましょう。

11月8日は「いい歯の日」

乳歯はとてもやわらかく虫歯になるとすぐに穴が開いてしまいます。乳歯はいずれ抜けてしまうから虫歯になっても大丈夫だと思っていませんか？

乳歯のすぐ下にいる永久歯に虫歯菌が到達すると、歯の発育に悪影響を与える可能性が高くなります。永久歯が生えてくる前から正しい歯みがきの習慣をつけることが大切です。

秋の歯科健診で歯科受診を勧められた方は、早めに受診をしましょう。



インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症の流行の季節です。

診断された場合は保育所（園）に報告し、登所（園）する際には『治癒報告書』を保護者の方が記載し、持参してください。

『治癒報告書』は各保育所（園）に置いてありますが、「育さぼとやま」からもダウンロードができます。

【登所（園）のめやす】

<インフルエンザ>

- 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後3日を経過するまでお休み。

<新型コロナウイルス感染症>

- 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまでお休み。
- 無症状の場合は、検体を採取した日から5日を経過するまでお休み。



周りの大人が感染しないことも大切です

幼い子どもたちにとって、家庭内で誰かの病気がうつってしまう「家庭内感染」による感染リスクはとても高いです。ご家族の方が感染症にかからないように気を付けましょう。保育所（園）も感染症予防に務めておりますが、皆さまのご協力も必要です。

