ぴのっこ健康だより

第72号・令和7年11月
発行・㈱ピノーコーポレーション

金木犀の甘い香りが、秋の深まりを感じます。今年は紅葉を待たずに冬の風が吹き始めました。木々だけでなく、人も急な気温の変化に戸惑いますね。衣服の調整や休息を心がけ、元気に冬を迎えましょう。

健やかに過ごすために

朝晩と冷え込むようになり、体調を崩しやすい季節になりました。園では室温を20～23℃前後に保ち、厚着しすぎず動きやすい服装で過ごせるように工夫しています。ご家庭でも、室内の温度を確認しながら、重ね着で調節すると安心です。

寝るときは布団を蹴ってしまうこともあるので、スリーパーや軽めの掛け布団で体温を守る工夫もおすすめです。また、暖房を使用し始めると乾燥しがちです。加湿器を使ったり、濡れタオルや洗濯物を室内に干すなど、湿度40～60％を保つと、風邪や感染症の予防になります。温度計や湿度計を活用し、小さな工夫をすることで、元気に過ごせるようにしたいですね。

【目安（冬季）】
室温；20℃～23℃
湿度；40%～60%







感染症を予防しましょう

感染症には流行しやすい季節がありましたが、最近では季節を問わず発生する傾向があります。それぞれの感染症の特徴を理解すると共に、先ずは日々の「予防」を意識しましょう。

感染症は「感染源・感染経路・宿主」の3つの要因が揃うことで広がります。このうち一つでも取り除くことができれば、感染予防につながります。

予防のポイント

①感染源(病原体)の**排除**
②感染経路の**遮断**
③規則正しい生活で宿主(人)の**抵抗力を高める**

特に、②感染経路の遮断はとても効果的です。左記を参照に、予防してみましょう！

～ 経路の遮断 ～

◆ **手洗い（接触感染対策）**



洗い残しがないように

◆ **マスク（飛沫感染対策）**



咳エチケットに注意

◆ **換気（空気感染対策）**



1時間に5分×2回

※厚生労働省HP 感染対策の基礎知識参照

SIDS対策強化月間

SIDS（乳幼児突然死症候群）は12月以降の冬季に発症しやすいことから、毎年11月がSIDS対策強化月間と定められています。

SIDSとは、それまで元気だった赤ちゃんが、睡眠中に突然死亡してしまう病気です。原因は不明ですが、男児、早産児、低出生体重児、冬季、うつぶせ寝や両親の喫煙、人工栄養児で多いことが分っています。



赤ちゃんは「仰向け寝」。
大切なのは眠りはじめから仰向けにすることです。

児童虐待防止推進月間

11月は「児童虐待防止推進月間」です。子どもたちが安心して成長できる社会を守るため、私たち大人ができることを改めて考える時期です。今年の法改正では、保育園や学校の職員に通報義務が明確化されるなど、社会全体で子どもを守る仕組みが強化されました。虐待防止は特別なことではなく、**「困ったときに助けを求められる環境」**をつくることから始まります。

子育ては喜びの反面、悩みや迷いも多いものです。ひとりで抱え込まず、身近な人や専門機関、私たち園にもどうぞご相談ください。子どもの笑顔と安心のために、地域みんなで支えあいましょう。



児童相談所虐待対応ダイヤル
189（イチハヤク）
「かも」でもいいんです。
気になったらまずはお電話を。
通話無料　匿名可能　秘密厳守
親子を救うプロがいます。

※子ども家庭庁HP参照