

11月の園だより

令和7年
11／1発行
社会福祉法人
ペリー福祉会
ペリー保育園
857-2765

11月7日は二十四節気の立冬、これからはひと雨ごとに気温も下がり、そろそろ冬支度、子どもの洋服などのサイズの変更から、身体的・精神的な成長が見えてきたのではないでしょうか。10月の運動会では、子ども達の笑顔と達成感にあふれ、ひと回りもふた回りも大きく成長を感じることができました。初めて行事中の避難訓練には多くの皆様から感謝の言葉をいただきました。

10月29日は、ハロウィーンキッズみまもり隊を行います。天候不良の際は、園内にて「ハロウィーンファションショー」を行う予定です。

季節の変わり目は様々な影響を受けながら、子ども達・保護者・保育者の健康状態を考慮した保育になります。夏の疲れや免疫力の弱い子どもの病気（咳・鼻水・下痢・発熱等）から守る為に早めの対応と十分な休息・栄養と家庭保育などのご協力をお願いします。

今年もあと2ヵ月、やり残しはないでしょうか。1年の締めくくりとして振り返ってみませんか。

今月の目標

「冒　　険」

全身を使った遊びを展開する

今月の歌・リズム

まっかな秋・まつぼっくり・こおろぎ

エビカニックス・ドーナツのうた

11月の行事

11月3日（月）【文化の日】

県立博物館など無料になる施設がありますので、親子で文化の日を楽しんではいかがですか。

11月15日（土）【七五三】

七五三は、子どもの成長の報告と感謝を神社やお寺に祈願するお参りの行事です。男の子は5歳から袴を女の子は7歳から固い帯に変えることが正式な由来だそうです。園としては全園児の健康を御祈願申し上げます。

11月　の　予　定		
スイミング教室（7日・14日・21日・28日）		
体操教室　（6日・13日・20日・27日）		
リトミック（11日・25日）		
1	土	園内研修・安全点検日・害虫駆除
3	月	文化の日
5	水	発育測定
12	水	キッズみまもり隊
19	水	避難訓練・お弁当会
20-～21		尿検査
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	給食会議
26	水	誕生会

11月23日（日）【勤労感謝の日】

日頃の勤労に感謝、家族がみんな元気だからこそ、なので、ご家族のアルバムを見ることでもいいかなと思います。

11月献立表

2025年

社会福祉法人　ペリー保育園
栄養士　平良裕子

日	曜日	献　立	<きいろ> 熱と力になるもの	<あか> 血や肉や骨になるもの	<みどり> 体の調子を整えるもの	3時おやつ	朝のおやつ (3歳未満児)
3	月	文化の日					
4	火	黒米ごはん、松風焼き、 おひたし、じゃが芋のみそ汁、 なし(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、じゃが芋、 ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ、片栗粉、 パン粉、黒米、ごま	牛乳、鶏肉、小豆、 豚肉、卵、みそ、 かつお節	なし、ほうれんそう、にんじん、 たまねぎ、わかめ、オレンジ	牛乳 小倉蒸しパン	野菜ビスケット
5	水	麦ごはん、魚とﾄﾏﾄのﾁｰｽﾞ焼き、 いんげんソテー、 マカロニスープ、オレンジ	米、さつま芋、 もち粉、紅芋粉、 マカロニ、押麦、 グラニュー糖、油	牛乳、白身魚、 ウインナー(無添加)、 鶏肉、チーズ	オレンジ、さやいんげん、 にんじん、キャベツ、トマト、 コーン	牛乳 芋くじ天ぷら	マリー
6	木	肉野菜そば、 ちくわゆかり焼き、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	沖縄そば、米、 もち米、小麦粉、 油、ごま油	牛乳、ちくわ、豚肉	りんご、キャベツ、にんじん、 たけのこ、えだまめ、きくらげ、 しいたけ、オレンジ	牛乳 中華おこわ	リッツ
7	金	雑穀ごはん、手羽元の煮付け、 ひじきの炒め、 さつま芋のみそ汁、みかん	米、さつま芋、麩、 バター、しらたき、 三温糖、雑穀、 グラニュー糖	牛乳、鶏肉、みそ、 ちくわ、かつお節、 大豆	みかん、たまねぎ、ひじき、 さやいんげん、にんじん	牛乳 ふのラスク	せんべい
10	月	きびごはん、筑前煮、 カップ納豆、ほうれん草のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、里芋、バター、 きび、三温糖	牛乳、納豆、鶏肉、 豆腐、みそ、かつお節	りんご、にんじん、ごぼう、 ほうれんそう、たけのこ、 さやいんげん、しいたけ、 クランベリー、オレンジ	牛乳 ﾏｼｭﾏﾛﾌﾚｰｸ	ビスコ
11	火	玄米ごはん、マーボー豆腐、 しゅうまい、 にらたまスープ、オレンジ	米、無添加国産ﾎﾞｰｸｼｭｰﾏｲ、 食パン、玄米、 マヨネーズ、片栗粉、 三温糖、ごま油	牛乳、豆腐、豚肉、 卵、みそ	オレンジ、にんじん、たまねぎ、 コーン、えのきたけ、にら、 たけのこ、葉ねぎ、しいたけ	牛乳 コーンマヨトースト	源氏パイ
12	水	三色丼、 秋のけんちん汁、バナナ	米、さつま芋、 里芋、黒砂糖、押麦、 グラニュー糖、 三温糖、油、ごま	牛乳、鶏肉、卵、 小豆、みそ、 かつお節、油揚げ	バナナ、ほうれんそう、ごぼう、 しめじ、にんじん、葉ねぎ	牛乳 ぜんざい	野菜ビスケット
13	木	雑穀ごはん、さばの竜田揚げ、 トマトサラダ、ゆし豆腐、 柿(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、雑穀、 片栗粉、ごま油	牛乳、豆腐、さば、 かつお節、みそ	かき、トマト、きゅうり、 葉ねぎ、こんぶ、オレンジ	牛乳 塩昆布おにぎり	マリー
14	金	麦ごはん、秋野菜カレー、 カットコーン、大根のスープ、 グレープフルーツ	米、さつま芋、押麦	牛乳、ヨーグルト、 鶏肉、ハム(無添加)	コーン、グレープフルーツ、 たまねぎ、バナナ、にんじん、 しめじ、だいこん、かぼちゃ、 グリンピース	牛乳 バナナヨーグルト	リッツ
17	月	黒米ごはん、魚の西京焼き、 ﾊﾟﾊﾟｲﾔｲﾘﾁｰ、きのこのみそ汁、 柿(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、小麦粉、黒砂糖、 油、黒米、三温糖	牛乳、白身魚、みそ、 ツナ缶、かつお節	かき、パパイア、しめじ、 えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、 レーズン、しいたけ、オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	せんべい
18	火	きびごはん、ハニーチキン、 ポテトサラダ、 小松菜スープ、バナナ	うどん、米、 じゃが芋、きび、 マヨネーズ、 はちみつ、片栗粉	牛乳、鶏肉、かつお節	バナナ、はくさい、きゅうり、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 コーン、白ねぎ、レモン	牛乳 あんかけうどん	源氏パイ
19	水	お弁当会　♪お弁当楽しみだね♪				牛乳 スティックパイ (パイ生地、ﾁｰｽﾞ)	ビスコ
20	木	麦ごはん、レバーのｹﾁｬｯﾌﾟ煮、 バンバンジー、中華ｺｰﾝｽｰﾌﾟ、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、食パン、油、 片栗粉、押麦、 はちみつ、バター、 三温糖、ごま油	牛乳、豚肉、 鶏肉、きな粉	りんご、コーン、たまねぎ、 きゅうり、にんじん、葉ねぎ、 オレンジ	牛乳 きなこトースト	野菜ビスケット
21	金	さつま芋ごはん、 手作りチキアギ、浅漬け、 もずくのみそ汁、みかん	米、さつま芋、 マヨネーズ、油、 小麦粉、ごま油	牛乳、豆腐、みそ、 白身魚のすり身、 かつお節、ツナ缶	みかん、キャベツ、もずく、 きゅうり、ごぼう、にんじん、 にら、こんぶ、ひじき	牛乳 ツナマヨおにぎり	マリー
24	月	勤労感謝の日振替休日					
25	火	玄米ごはん、さばのごまみそ焼き、 タマナーチャンプルー、 冬瓜のみそ汁、グレープフルーツ	米、さつま芋、 玄米、小麦粉、油、 ごま、三温糖	牛乳、さば、みそ、 ツナ缶、卵、 かつお節、油揚げ	グレープフルーツ、とうがん、 キャベツ、もやし、にんじん	牛乳 さつま芋の天ぷら	リッツ
26	水	<誕生会ﾒﾆｭｰ> きのこスパゲティｰ、 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰｻﾗﾀﾞ、ﾄﾏﾄｽｰﾌﾟ、みかん	スパゲティ、 マヨネーズ、バター、 油、バター、三温糖	鶏肉、大豆、 ベーコン(無添加)、 糸けずり、ｽｷﾑﾐﾙｸ	バナナ、みかん、ブロッコリー、 たまねぎ、にんじん、トマト、 しめじ、えのきたけ、ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、 しいたけ、コーン、葉ねぎ、のり	ぶどうジュース、 チョコバナナ	せんべい
27	木	雑穀ごはん、肉じゃが、 納豆和え、絹ごし豆腐のみそ汁、 りんご(2歳児以上)、オレンジ(0.1歳児)	米、じゃが芋、 しらたき、雑穀、 三温糖	牛乳、豆腐、納豆、 豚肉、みそ、かつお節	りんご、ほうれんそう、 たまねぎ、にんじん、 さやいんげん、しいたけ、 わかめ、のり、オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり	ビスコ
28	金	麦ごはん、五目卵焼き、 きんぴらごぼう、 なめこのみそ汁、バナナ	食パン、米、押麦、 麩、三温糖、ごま	牛乳、卵、みそ、 チーズ、ツナ缶、 かつお節	バナナ、なめこ、ごぼう、 にんじん、えのきたけ、 ブルーベリージャム、たまねぎ	牛乳 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	源氏パイ

☆献立は材料、その他の都合により変更することがあります。

☆アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施していきます。

☆給食時にアレルギー症状を発生させないために、一度も口にされていない食品は必ずご家庭で食べられてから通園していただきますよう、ご協力よろしくお願いします。



11月離乳食献立表



社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

2025年

回食		1回食(午前)		補食（午後）	回食		1回食(午前)		補食（午後）
月齢		7・8ヶ月			月齢		7・8ヶ月		
固さの目安		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)			固さの目安		舌でつぶせる固さ 絹ごし豆腐位(つぶつぶ)		
		献立名	材料	献立名(材料)			献立名	材料	献立名(材料)
3	月	文化の日			17	月	全がゆ 魚の煮つけ ほうれん草炒め かぼちゃのみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 ほうれん草、ツナ、 にんじん、 かぼちゃ、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
4	火	全がゆ 豆腐の煮つけ おひたし じゃが芋のみそ汁 オレンジ	米、豆腐、 ほうれん草、 にんじん、 じゃが芋、 わかめ、オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	18	火	全がゆ 豆腐の煮つけ ポテトサラダ 小松菜スープ バナナ	米、豆腐、 じゃが芋、 きゅうり、小松菜、 にんじん、バナナ	煮込みうどん (うどん、白菜、 玉ねぎ、にんじん)
5	水	全がゆ 魚の煮つけ いんげんソテー マカロニスープ オレンジ	米、白身魚、 いんげん、 にんじん、 マカロニ、 キャベツ、 オレンジ	芋おじや (米、さつま芋)	19	水	野菜おじや かぼちゃ煮 ふのみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 にんじん、 玉ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、 かぼちゃ、ふ、 わかめ、オレンジ	おかかおじや (米、かつお節)
6	木	煮込みうどん ゆでブロッコリー オレンジ	うどん、鶏肉、 にんじん、キャベツ、 ブロッコリー、 オレンジ	にんじんおじや (米、にんじん)	20	木	全がゆ 豆腐の煮つけ スティックにんじん 野菜スープ オレンジ	米、豆腐、 にんじん、 ほうれん草、 玉ねぎ、 オレンジ	青のりおじや (米、青のり)
7	金	全がゆ 手羽元の煮つけ スティック野菜 さつま芋のみそ汁 みかん	米、鶏肉、 にんじん、 いんげん、 さつま芋、 玉ねぎ、みかん	おかかおじや (米、かつお節)	21	金	全がゆ 魚の煮つけ 浅漬け もずくのみそ汁 みかん	米、白身魚、 キャベツ、 にんじん、もずく、 豆腐、みかん	ツナおじや (米、ツナ)
10	月	全がゆ 筑前煮 挽割納豆 ほうれん草のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、里芋、 にんじん、 いんげん、 納豆、ほうれん草、 豆腐、オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)	24	月	勤労感謝の日振替休日		
11	火	全がゆ マーボー豆腐 ゆでブロッコリー 野菜スープ オレンジ	米、豆腐、鶏肉、 にんじん、玉ねぎ、 ブロッコリー、 えのき、 オレンジ	コーンおじや (米、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ)	25	火	全がゆ 魚の煮つけ ﾀﾏﾅｰﾁｬﾝﾌﾟﾙｰ 冬瓜のみそ汁 オレンジ	米、白身魚、 キャベツ、 にんじん、ツナ、 冬瓜、オレンジ	芋おじや (米、さつま芋)
12	水	二色丼(全がゆ) 秋のけんちん汁 バナナ	米、鶏肉、 ほうれん草、 里芋、さつま芋、 にんじん、バナナ	おかかおじや (米、かつお節)	26	水	野菜おじや ゆでブロッコリー トマトスープ みかん	米、鶏肉、 にんじん、 玉ねぎ、ブロッコリー、 トマト、みかん	おかかおじや (米、かつお節)
13	木	全がゆ 魚の煮つけ トマトサラダ ゆし豆腐 オレンジ	米、白身魚、 トマト、 きゅうり、豆腐、 オレンジ	青のりおじや (米、青のり)	27	木	全がゆ 肉じゃが 挽割納豆 絹ごし豆腐のみそ汁 オレンジ	米、鶏肉、 じゃが芋、 にんじん、玉ねぎ、 いんげん、納豆、 豆腐、わかめ、 オレンジ	ゆかりおじや (米、ゆかり)
14	金	全がゆ 野菜煮 ゆでブロッコリー 大根のスープ オレンジ	米、鶏肉、 さつま芋、玉ねぎ、 にんじん、大根、 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、 ブロッコリー、 えのき、オレンジ	ほうれん草おじや (米、ほうれん草)	28	金	全がゆ 豆腐の煮つけ ほうれん草炒め かぼちゃのみそ汁 バナナ	米、豆腐、 ほうれん草、 にんじん、 かぼちゃ、バナナ	青のりおじや (米、青のり)

※厚生労働省『授乳・離乳の支援ガイド』に沿って離乳食を進めます。
※献立は月齢ごとの目安です。使用食品、調理形態、分量など、個人差を考慮しながら進めます。
※離乳の完了は1歳から1歳6ヶ月です。進み具合をみながら、幼児食へ移行していきます。

2025年

11月給食だより

社会福祉法人
ペリー保育園
栄養士　平良裕子

23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物がどこからくるかを知り、それに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてはいかがですか。

想像してみよう！ 給食を支える人びと



おいしい給食が食べられるのは、農家さん、漁師さん、食べ物を運ぶ人、栄養士や調理員さん、そして働いてくれる家の人など、多くの人に支えられているからです。
感謝の気持ちを持って食事のあいさつをして、おいしくいただきましょう。

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ→免疫力をサポート
- エリンギー→食物繊維・ナイアシンが得に豊富 歯ざわり抜群！
- エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

～　11月24日は「和食」の日　～

ごはんにみそ汁、そして季節のおかず。子どもたちが大好きな和食です。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷり詰まった和食は、栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む上で、たくさんのメリットがあります。



和食はユネスコ無形文化遺産

2013年12月、ユネスコ無形文化遺産に「和食：日本人の伝統的な食文化」が登録されました。日本には、多様で豊かな自然や食文化があります。和食や日本人の伝統的な食文化の大切さについて考え、未来に伝えていきたいですね。

和食献立のコツ

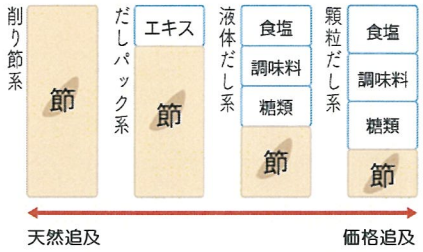
「おかずと汁」で、「ごはん」をおいしく食べることができれば、それは和食です。ごはんに「だし」をベースにした汁とおかずを合わせて、口内調味をしながら和食献立を楽しみましょう。

ごはん ＋
一汁　みそ汁、すまし汁、豚汁
二菜　主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った調理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

★　市販のだしの選び方　★

だし製品は、節から引いた天然ものから、塩を添加した調味料という意味合いが強い製品まで、多種類が販売されています。だしを充分に味わうために、食塩が添加されていない「だし」を選びましょう。

子どもに体験させたい「だし」
＝食塩が添加されていない「だし」
※食品表示「食塩無添加」がおすすめ



<お店紹介>

給食で使用している乾物屋「島食品」の紹介です。
削られる前の「かつお節」や、「のり」「昆布」「しいたけ」等様々な商品が置かれています。
お店の中は、かつお節のいい匂いがしますよ♪ぜひ一度行ってみてください。
Instagramアカウント
SHIMAFOODS

<おひたし>
大人２人、子ども２人分

- ほうれん草・・・180ｇ(１束)
- にんじん・・・30ｇ(中1/4本)
- 削り節・・・2.5ｇ
- しょうゆ・・・14ｇ(大さじ1弱)



【作り方】
1　ほうれん草はよく洗い、茹でてあく抜きし、食べやすい大きさにカットする
2　にんじんは皮をむき千切り(シリシリ)にし、食感が残るくらいに茹でる
3　ほうれん草、にんじん、削り節、しょうゆを合わせ、完成です♪

※にんじんは少し茹でることで、子ども達が食べやすい食感になります。
※ほうれん草を小松菜に変えてもおいしいですよ。

※しょうゆはメーカーによって塩分量が違いますので、調整してください。
※削り節は、個包装の細かく削られたかつお節を使用すると便利ですよ。

ほけんだより



令和7年11月
社福 ペリー保育園
看護師 賀数彩子

朝夕は涼しく、心地よい風に、ここ沖縄も秋を感じますね。しかし、日中はまだ暑さが残っています。子ども達も体を動かした後は汗をかき、「まだ暑いね～」と、会話の花も咲きつつ、気持ちの良い時間を過ごしています。

子どもは代謝が良いとされていますが、これは成長ホルモンが関係しています。成長ホルモンは、脳の中にある「下垂体前葉」という場所から分泌され、骨格の成長やタンパク質合成を促してくれます。子どもの体内では、成長ホルモンが盛んに分泌されるため、細胞が再生されるスピードも早く、新陳代謝も活発になっているため、肌寒くなる季節でも汗をかくことが本来の姿です。

成長ホルモンを活性化させるためには、日頃からの生活習慣がとても大切です。起きたら陽の光を浴び、三大栄養素の含まれたバランスの良い食事を摂り、しっかりと噛む事を心がけ、日中は十分に体を動かす活動や外遊びを行い、体と脳を休ませる為の休息と夜間の十分な睡眠時間をとり、心の栄養を親子（特に母と子）のスキンシップでホルモンバランスを整えていきましょう。

おしらせ

後期尿検査

11月20日（木）・21日（金）

※腎臓疾患などの早期発見につながりますので、必ず期限内に提出してください。

11月は記念日がいっぱい!!

11月は児童虐待防止推奨月間！
児童相談所全国共通ダイヤル

1 8 9



※189にかけると近くの児童相談所につながります。

11月12日（いい皮膚を守ろう）

年間を通して保湿をしっかりすることで皮膚疾患の軽減、予防ができます。また、皮膚の清潔を保つことも大切です。

11月8日（いい歯を守ろう）

仕上げみがきしていますか？上の前歯の中央と上唇をつなぐヒダ（上唇小帯）に歯ブラシが当たらないようにすると痛みが軽減されます。

厚着はカゼの元！？

気温が低くなってくると、大人の感覚で「寒いから」「手足が冷たいから」と、子どもに厚着をさせてしまうことありませんか？

実は、やりすぎると子ども自身で体温を調整できず、外気温に適応する力を育てることができず、自律神経の働きに大きく影響が出てしまいます。また、汗をかきやすくなり皮膚トラブルの原因になったり、動きが制限され、運動発達にも影響を与えてしまう可能性も。

薄着でも体を沢山動かしながら体を温め、体温調整する力をつけた方が健康的で免疫力アップも図れます。

PoinT!

重ね着で調整を

分厚いものを1枚着せるより肌着を着て2枚重ねにする方が空気の層が出来て温かい！

薄手から脱ぐ

汗をかいたままの服で遊ばない。「暑い」と言っている時や汗ばんでいる時は、薄手の物から脱がせたり、自分で脱げるような衣服を選択したり、汗を拭いて着替えてから遊ぶようにしよう！　そのままだとカゼをひく原因に。



動きやすさ重視

デザイン性より動きやすさを重視したものをチョイス！裏起毛などは汗を逃しにくく、熱中症のような状態になることも。また、運動発達を妨げたり、思わぬケガや事故の可能性もあります。

「首」とつくところ

首・手首・足首などは大きな血管が通っているため、そこで体温調整をします。室内は裸足で、屋外では足首までの靴下で調整をしましょう。

※裏起毛、モコモコ帽子、発熱効果のある下着、レッグウォーマー、腹巻、ファー付きのコートなどの防寒着や小物類は体温調整がしにくく、必要ありませんのでご注意を。また、夏とは違う肌トラブルも増えてきますので、しっかりと保湿を併せて行っていきましょう。

適切な室温は？

春（3～5月）

☆適温：22～25℃
☆湿度：55～65%

<快適に過ごすために>

☆朝夕の冷えることもあるため、薄手のジャンパーで調整し、日中はムシっと感じる時期もあるため、通気性の良い衣衣服を選択。自然換気を丁寧に。

夏（6～8月）

☆適温：27～29℃
☆湿度：55～70%

<快適に過ごすために>

☆エアコン＋扇風機やサーキュレーターで空気を循環させますが、冷えすぎに注意しましょう。また、就寝中は扇風機の直接風が当たらないように。

秋（9～11月）

☆適温：23～26℃
☆湿度：50～60%

<快適に過ごすために>

☆暑さが長引きますが、朝夕で少し冷え、日中との寒暖差が出てくる時期。通気性と薄手の衣服を心がけ、薄手のシャツで調整しましょう。

冬（12～2月）

☆適温：20～23℃
☆湿度：50～65%

<快適に過ごすために>

☆暖房を使う必要はありません。厚着を避け、加湿器や濡れタオル、観賞植物で湿度を保ち、乾燥対策を。カビ対策で換気はこまめに行いましょう。

おう吐で汚れた服を消毒するときは……

ノロウイルスやロタウイルスによる「ウイルス性胃腸炎」やその他の原因による嘔吐、鼻血、おねしょなどは全て感染物質に所属されます。園での感染流行を防ぐために、洗わず、密封してお返ししています。お手数ですが、ご家庭で消毒・洗濯をしていただくよう、ご理解とご協力をお願いします。

① 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、使い捨ての手袋を着用しましょう。口から感染することもあるため、マスクをつけておくと安心です。

② 換気しながら開封する

吐物に含まれたウイルスが乾燥し、体内に入ると感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

③ 汚れを取り除く

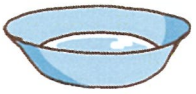
付いた汚れをペーパーで取り除きます。汚れにはウイルスが含まれている恐れがあるため、汚れを取ったペーパーはポリ袋を二重にして密閉して捨てましょう。



④ 消毒液を作る

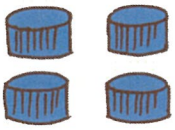
塩素系消毒液を 0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。

目安は……



水 1L

＋



消毒薬原液ペットボトルのキャップ4杯
（製品濃度 6%の場合）

注意 色落ちします！

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。
スチームアイロンの蒸気も有効です。

⑤ 消毒液にしっかり浸す

消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。



⑥ ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、他の衣類と分けて洗濯します。

⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。

11月は SIDS 対策強化月間です

乳幼児突然死症候群（SIDS）は、それまで大きな異常のきざしがないのに、乳幼児が睡眠中に亡くなってしまう原因不明の病気です。

SIDS の予防法は確立していませんが、3つのポイントを守ることで SIDS の発症率が低くなるというデータがあります。

ポイント 1歳までは「あおむけ」に寝かせる

うつぶせ寝、あおむけ寝のどちらの体勢でも SIDS は起こっていますが、あおむけに寝かせた方が発症率が低いことが研究でわかっています。
医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、顔が見えるあおむけに寝かせましょう。

ポイント できるだけ母乳で育てる

母乳で育てられている乳児のほうが、SIDS の発症率が低いことがわかっています。様々な理由で全ての人が母乳育児ができるわけではありませんが、無理のない範囲で母乳育児を行いましょう。

ポイント たばこをやめる

たばこも SIDS 発生要因のひとつと言われています。乳幼児の周囲でたばこを吸うことで SIDS 発症率を高くすることもわかっています。
妊婦自身の喫煙、周囲の人や家族の人が吸ったたばこの副流煙を妊婦が吸ってしまう「受動喫煙」も、生まれた後に SIDS の発生要因となります。
子どもに関わる全ての大人は喫煙をやめましょう。

睡眠時の窒息を防ぐために…

☆ベビーベッドの使用時は、常に両方の柵をあげ、頭や体が挟まれないように注意。
☆子どもが寝ている場所には枕、ぬいぐるみを置かず、鼻や口を覆わない。
☆ふとんやマットレスは固めのものを使用し、毛布などは使用しない。

今話題！

インフルエンザ予防接種は経鼻から！？

最近、日本でも導入されてきた鼻から投与するタイプのインフルエンザワクチンが知られてきています。
このワクチンは、「フルミスト®点鼻液」と呼ばれ、日本では、2023 年に承認され、2024/2025 年シーズンから接種が可能となりました。

<特徴>

・注射ではなく、鼻腔内にスプレー（噴霧）するタイプ
・対象：2歳以上～19歳未満
・接種回数：1回（基本）
・ワクチンの種類：弱毒化生ワクチン



<主なメリット>

・注射ではないため、痛みがほとんどない。
・鼻、のどの粘膜で免疫を誘導でき、特に IgA 抗体がつくられ、インフルエンザウイルスの侵入を初期段階でブロックしやすくなります。
・接種回数が少なく、効果持続期間が長めという可能性。

<主なデメリット・注意点>

・対象年齢が2歳以上～19歳未満に限定されており、0～2歳未満や19歳以上の成人は適応外です。
・免疫が低下している方、妊婦・重篤な喘息など呼吸器疾患のある方は慎重に考え、医師との相談も視野に（日本小児科学会）。
・ワクチンによる安心感はありますが、過信せず、基本的な感染予防（手洗い、うがい、換気、適切な栄養、安静）は引き続き大切です