

# ほけんだより

10月号

令和7年10月20日発行

芽室町子育て支援課

子育て支援係

Tel 62-9733

## ◎インフルエンザについて◎

10月に入り、朝晩が冷え込むようになってきました。空気が乾燥し始めると、様々な感染症が流行します。日本でのインフルエンザの流行は通常11月から12月に始まり、翌年の1月から3月の間に患者が増加します。今回は、インフルエンザの予防についてお話しします。

### Q1 どんな症状？

- 突然の高熱と全身のだるさ、筋肉痛等の全身症状が現れるのが特徴です。
- 併せて普通の風邪と同じように、のどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。
- 高熱は通常数日持続し、1週間程度で回復します。
- お子様ではまれに急性脳症になることがあります。



### Q2 予防方法は？

#### ●予防接種

発症する可能性を低くする効果と、重症化を防ぐ効果があります。



#### ●うがい・手洗い

#### ●バランスの良い食事と、十分な休息

#### ●乾燥対策

室内の湿度を50%以上に保ちましょう。

#### ●人混みを避ける

出かける時は、マスクの着用を心がけましょう。

#### ●咳エチケット

せき・くしゃみの時はティッシュなどで口と鼻を押さえて、他の人から顔をそむけ1m以上離れましょう。

### Q3 かかったら、どのようにすればよい？

- 水分を十分に補給しましょう。
- 安静にし、十分な休息を心がけましょう。
- 早めに医療機関を受診して治療を受けましょう。
- 周りの人にもうつさないために、マスクをつけましょう。外出を控えましょう。
- 薬は、医師や薬剤師の指示に従い、正しく使用しましょう。



### Q4 インフルエンザにかかった時のお休み期間は？

#### 「発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまで」

月	火	水	木	金	土	日	月
発熱	1日 目	2日 目	3日 目	4日 目	5日 目		
			解熱	1日 目	2日 目	3日 目	出席可能

出席が可能となっても、咳や鼻水などの症状が治まっていない場合や、体力が回復していない場合は、出席について所属機関にご相談ください。





# 幼児期での熱中体験

幼児らしさを使い切り、どんどん「自分」を見つけよう



幼児は、毎日の遊びを通して、本来持つ力を発揮していくことができます。

積み木や人形、絵本やままごと等、その子の今の年齢や発達に適した【モノ（教材）】があると、それを介した遊びを通してこどもはどんどん『生きる力』を発揮していくのです。

## ◆熱中体験とは

ここで言う遊びとは、以下のことです。

自分が興味・関心を持った事柄・ものに対し、自分の意志で始めた活動を途中で投げ出さずに全力でやり尽くす。その過程を乗り越え、『わかった』『できた』という実感を味わえる遊び

そして、それは玩具を使った遊びだけとは限りません。

△散歩中にアリの行列を見つけ、目で追い観察する  
△洗面器の水をパシャパシャ叩き、しぶきを楽しむ  
△絵具の色を混ぜ、変色することを発見する 等

自分で「なんだ、これは？」「やってみたい」と興味関心を持ったことに、とことん、挑戦する時間。

最初は上手くできないことも、やり方や手順を変えることで自分なりの「挑戦」を重ねたり、失敗しながらも「好奇心」「探求心」を駆り立てる時間。

この体験が「自分、自己」を育みます。

## ◆熱中体験によって培われる力

- ◎学校に行ってからの集中力
- ◎思春期の挫折を乗り越える力



## ◆学びとは

### 経験 理解 判断

「なんで？」「どうして？」を感じる  
「なるほど！」と自ら感じる  
「やっぱりそうだ！！」と納得する

## 【親ができること】

### ★子どもの興味関心に寄り添うこと

大人が仕向けるのではなく、子ども自身が興味関心を持つことに意味がある。

### ★熱中できる環境を用意すること

子どもが無心で没頭できるような環境づくり、声かけ、かかわりを意識して…

## 【幼児期のポイント】

### めいいっぱい遊ぶこと！！

安心の中で熱中して遊ぶことが  
メンタルを強くさせます。

～「熱中」と「挑戦」を繰り返しながら成長～

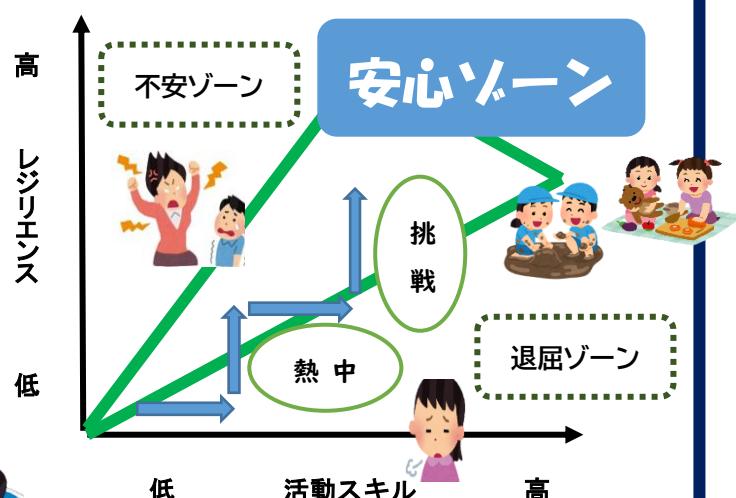
### レジリエンス（困難を乗り越える力）

= 安心 + 热中体験

遊び



よく眠る



幼児期に天敵は、「不安」と「退屈」です。