

新入園・進級おめでとうございます。コロナウイルスによる自粛から、ようやく春を感じることができる兆しが見えてきました。まだ油断はできませんが、健康で楽しい園生活が送れるように努めてまいります。よろしくお願いいたします。

(3月の欠席者情報)

3月初めに発熱者が数名みられましたが、感染症は水疱瘡2名、溶連菌感染症1名でした。

(お知らせとお願い)

発熱して早退の翌日はお休みをして様子みていただいておりますが、嘔吐の場合も、翌日はお休みをして様子を見ていただくようお願いいたします

登園前の健康チェックをお願いします

体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

病気のサインはないですか？

- 目** 目やにや涙が出る、充血している など
- 鼻** 鼻水、鼻づまり、口呼吸 など
- 皮膚** ポツポツが出ている、はれている など
- うんち** 回数や性状、においがいつもとちがう など



□ 「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切に言うのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが具合が悪いときに「おなかが痛い」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言ったりすることもあります。

□ 姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、早めに休息をとりましょう。

□ けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

こんなサインに注意！

健康診断年間スケジュール

予定日程 変更になる場合があります

内科検診	全員	年2回	6月15日	10月19日
尿検査	全員	年2回	6月9日	10月6日
歯科検査	全員	年2回	6月16日	10月20日
身体測定	全員	毎月1回		

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。

1年間お世話になる先生をご紹介します

内科	江原こどもクリニック	江原先生
歯科	大木歯科医院	大木先生



健康診断について

保育園の健康診断の開催は「児童福祉施設の設備及び運営に関する基準第十二条」によって1年に2回の定期健康診断が義務づけられています。

健康診断の目的は、子どもひとりひとりの発達や心身の健康状態や疾病などを把握すること。

検査項目については、「学校保健安全法第六条」に示された項目を活用しています。*健診と尿検査は必ず受けていただきますようお願いいたします。





ほけんだより5月号

令和5年5月1日
つくばさくら保育園

看護師 芹田

新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、疲れが出てくるころです。気持ちの良い季節ですので、元気に遊べるよう、体調管理に注意していきましょう。

○お知らせ○

内科検診の日程変更
6月15日(水)⇒6月21日(水)

よろしく申し上げます。

季節の変わり目は、寒暖の差が大きく、体調を崩しやすくなります。
うがい、手洗い、水分補給、衣服の調節等に気をつけてください。

子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0～1か月で16～20時間、6か月で13～14時間、1～3歳で11～12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

夜 寝る時間を決めましょう

大人的生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく成長の為にエネルギーも必要だからです。朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう

朝ごはんで**元気のスイッチ**を押そう！

体のスイッチ
肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりとりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ
脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に働かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとりましょう。

おなかのスイッチ
朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものをおすすめ。



ほけんだより 6月号



令和5年6月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

梅雨に入り、アジサイも綺麗に咲いています。気温も湿度も高くなっていくこの時期、こまめな水分補給や、休憩、汗をかいたら着替えたり、風通の良い衣服を着るよう心がけましょう。熱がこもりやすいので、熱中症にも気をつけましょう。

5月の感染症状況



5月は手足口病、嘔吐、下痢 発熱する子が多数、見られました。子どもは気温の変化で体調を崩しやすくなりますので、食欲、顔色、皮膚の状態等見てあげてください。登園基準の確認もお願いします。



※兄弟でどちらか体調不良で欠席する場合は、兄弟でお休みいただくようお願い致します。

R4年度 感染症罹患数集計

コロナウイルス	31名
インフルエンザA	49名
インフルエンザB	2名
RSウイルス	7名
感染性胃腸炎ノロ・ロタウイルス	6名
手足口病	3名
突発性発疹	2名
水痘・带状疱疹	2名
アデノウイルス	2名
溶連菌感染症	1名
ヒトメタニューモ	1名

お知らせ

検査容器配布 6月5日(月)

尿検査日 6月8日(木)

※検査容器、採尿パックには数に限りがありますので紛失しないようにお願いします。

歯科検診 6月15日(水)

内科検診 6月21日(木)

※開始を9時30分からを予定していますので 9時までに必ず登園してください。

歯科検診日の朝は歯磨きを忘れずにお願いします。

当日欠席の方は、後日、嘱託医へ受診していただきます。

※異常があった場合はお知らせしますが、異常がない場合はお知らせはありません。ご了承ください。

6月4日～ 歯と口の健康週間



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、実は、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

おやつの時間を決める

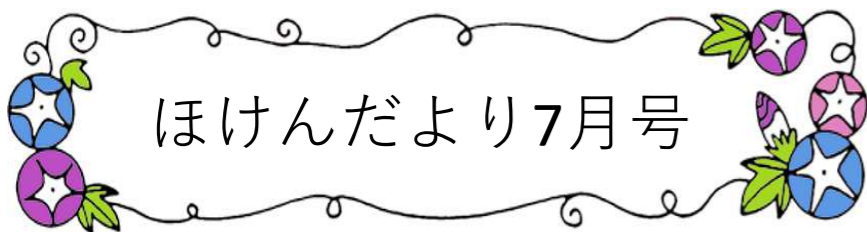
時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。





ほけんだより7月号

令和5年7月3日
つくばさくら保育園

看護師 芹田

梅雨が明けず、じめじめと蒸し暑い日が続いています。梅雨の晴れ間には、元気いっぱい外遊びを楽しんでいますが、身体は意外と疲れています。食事や睡眠にいつも以上に気を配っていきましょう。

6月の感染症状況

6月は手足口病、溶連菌感染症等、夏風邪による発熱、咳、嘔吐、下痢が多くみられました。急激に気温が上がり体調を崩しやすい時期です。水遊びが始まる為、お家での体調管理や皮膚の観察等よろしくお願いいたします。※コロナ自粛により免疫力が低下おり、様々な感染症が流行しています。予防接種は、早めに接種してください。特に麻疹は感染力が強く、免疫がない人は100%罹患し、大人は重症化するとされています。

☆ 次のような症状がある場合水遊びは出来ません ☆

- ・目や耳に疾患がある場合（目やに、充血、中耳炎等）
 - ・皮膚に湿疹（とびひ等）怪我のある場合。薬を塗っている場合は必ず担任にご相談ください。
 - ・発熱、頭痛、咳等風邪症状（ホクナリンテープ使用時）下痢、腹痛等、体調不良時。
 - ・朝食を食べていない、顔色が悪い時。
- ※水いぼがある場合は皮膚科に受診していただき、患部を覆ってください。必ず担任にご相談ください。

水いぼ

水いぼは、皮膚にウイルスが感染してできる小さないぼです。特に治療しなくても、体に免疫がついて1年以内に自然に治まることがほとんどですが、中には2～3年かかるときもあります。痛みやかゆみはありませんが、気になってかき壊すと、数が増えたり、とびひの原因になります。

「水いぼ」って？

つるんとしたいぼで、かいたりして破れると、中から白くドロっとしたものが出てきます。



水いぼがあるときは……

肌を傷つけない

皮膚が荒れたところから水いぼのウイルスが侵入します。皮膚は清潔にして、保湿ケアでよい状態をキープしましょう。かき壊さないよう、つめは短く切って。



増えるときは受診を

数が増える、大きなものができたときは、かかりつけ医に相談しましょう。水いぼをつまみ取る治療や液体窒素で凍結させる治療が行われることもあります。

肌と肌が触れ合うとうつることがあるので、水いぼがあるときは職員にお伝えください。



気をつけたい 夏風邪

いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう。



特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれできて痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ・潰瘍が治まり、普段の食事がとれるようになったら

おうちで休むときは……

水分補給をしっかり

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかり休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。

本格的な夏です。猛暑と熱帯夜が続いています。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べて、しっかり休息をとり、夜はぐっすり眠って体力を回復して、元気に夏を楽しみましょう。

子どもの体の70%が水分 脱水を起こしやすいので要注意!

体温の調節が十分発達していないにも関わらず代謝が活発な乳児・幼児は脱水を起こしやすいので特に注意が必要です

脱水になりやすい条件

- 汗をたくさんかいている
- のどが痛く、水分がとれない
- 食欲がなく、水分もとれない
- おう吐や下痢をしている

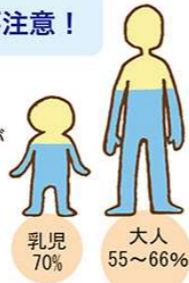
脱水にならないために

- 外出前、遊ぶ前から、前もって少しずつ水分をとる
- 汗をたくさんかくと塩分も排出されるので、食事におみそ汁やスープなどを加える

※子どもはのどがかわいても自分では言えないので、保護者が積極的に飲ませるようにしましょう。

初期の脱水のサイン

- トイレに行く回数や、おしっこの量が少ない(おしっこの色が濃い)
- 汗をかいてない
- 唇や皮膚が乾燥している



脱水のサインが見られたら

- 経口補水液(またはスポーツドリンク)を少しずつ飲ませる
- ※経口補水液は脱水症状が見られたときに飲むものなので、日常の飲料として使用すると塩分・糖分のとりすぎになるので注意しましょう。

脱水が進行すると

- 顔色が悪い
- ぼーっとしてる、元気がない、ぐったりしている
- 体温が上がる、逆に皮膚が冷たくなる

7月の欠席者情報

7月はヘルパンギーナが流行し、RSウイルス、アデノウイルス、コロナウイルス、手足口病ウイルス性胃腸炎でのお休みがありました。



熱中症はどうして起こる?

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、体がポカポカして汗が出てきます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。



熱中症の危険があるとき

- 気温が高い**
皮膚から熱が放出されにくくなります。
- 湿度が高い**
汗が蒸発しにくくなります。
- 水分不足**
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります。
- 急に暑くなった**
体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

熱中症を防ぐ4つのポイント

1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。



3 暑さに体を慣らそう

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、元気でも顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは、体内の温度が上がっているサイン。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

夏こそしっかり食べましょう

食べ方 check!

冷たいものばかり食べている



温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなため、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の動きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわきません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

冷たいジュースが最高だ



お知らせ

園でお薬を預かる場合は、①「お薬の連絡票」と、②「お薬手帳」又は「処方箋のコピー」を持ってきてください。薬について確認するため、担任に直接手渡してください。

ホクナリンテープ使用時は、剥がれて、子どもが口に入れたりしないように、名前の記入と、上から保護のテープを貼って頂き、担任にお知らせください。

※「お薬の連絡票」はつくばさくら保育園ホームページから印刷、もしくは保育士にお申し付け下さい。





ほけんだより 9月号



令和5年9月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

日中はまだまだ暑い日が続きますが、朝夕は、虫の声が聞こえるようになり、いつの間にか秋の気配が感じられるようになりました。1日の気温差が大きくなるこの時期は体調を崩しやすい時です。衣服の調節など、毎日の体調の変化にご注意ください。



9月3日は
秋の「睡眠の日」

8月の欠席者情報

8月は発熱が多くみられ、突発性発疹、RSウイルス、下痢、蕁麻疹、中耳炎、副鼻腔炎による欠席がありました。

お願い

体調不良時は、無理をすると症状が悪化したり、長引いてしまう事になりますので、受診し、体調が回復してからの登園をお願いいたします。

定期の受診（皮膚の保湿剤等）以外は、受診後、お家で様子を見ていただくようお願いいたします。



10月12日 (木) 尿検査
10月18日 (水) 内科検診
10月19日 (木) 歯科検診

詳細は来月お知らせします



9月9日は救急の日です

「9(きゅう) 9(きゅう)」の語呂合わせからこの日を救急の日といいます。

救急の日は、救急医療関係者の意識を高めると共に救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められました。9月9日を含む1週間を、救急医療週間としています。ご家庭でも、救急用品をチェックしてみたいはいかがでしょうか。



のどにものがつまったとき



食事のときに、食べ物がうまく飲み込めないと、のどにつまらせてしまうことがあります。1歳半ごろまでの乳幼児は、ものを飲み込む機能が未発達なうえ、大人のように食べ物をかんだりすりつぶしたりすることができないため、のどにものをつまらせてしまうことがあります。

また、子どもの口の大きさは直径3~4cmくらいなので、これより小さいものは食べ物以外の異物でも口の中に入れてしまいます。

食べ物や異物を飲み込んで、のどにつまってしまったときは、窒息(呼吸ができない状態)となり、命にかかわる場合もあります。

のどにつまったときの症状は?

- 口に指を入れる、のどを押さえる
- 声を出せない
- 窒息により、呼吸が苦しそう
- 顔色が悪くなる



気をつけたい食品やものは?

- もちや団子、グミなどの粘着性の高いもの
- ブドウやミニトマトなど、球状のもの、つるつるしたもの、弾力があるもの
- 3~4cm以下のおもちゃや小さな日用品

食事のときのチェックポイント

- のどにつまりやすい食品はない?
- 食べやすい大きさになっている?
- 正しい姿勢で食べている?
- しっかりかんでいる?
- 水分をとりながら食べている?
- 遊びながら食べていない?

「のどにつまる」と、「誤嚥」は違います

誤嚥とは?

小さな食べ物や異物がのどの奥の気管(空気の通り道)に入ってしまった状態です。のどにつまったときと同様に呼吸が苦しくなり、窒息の原因となります。また、せき込む、ゼロゼロするなど症状が出て、放っておくと肺炎になることもあります。

かたい豆やナッツ類は、口の中でバラバラに細くなり気管に吸い込んでしまうことがあるので、3歳ころまでは食べさせないようにしましょう。

のどにものがつまったときや誤嚥の対処法

1歳未満

背部叩打法

- ①片腕の上につぶせに乗せ、手のひらであごを支えて頭部が低くなる姿勢にする。
- ②もう片方の手のひらのつけ根部分で、肩甲骨の間を4~5回強く早くたたく。



1歳以上

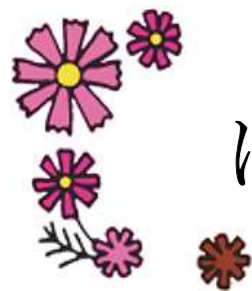
胸部突き上げ法

- ①子どもの背後から両腕を回す。
- ②一方の手をグーに握り、親指をおへその少し上に当てる。
- ③もう片方の手を握った手に重ね、手前上方に一気に強く突き上げる。5回繰り返す。

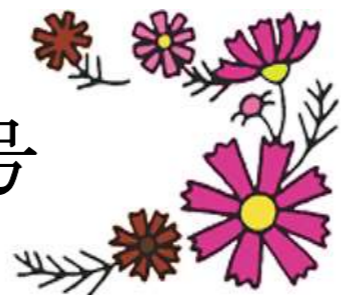


※意識や呼吸がないときは、ただちに119番通報。

※ものが取れるまで繰り返す。



ほけんだより 10月号



令和5年10月2日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

異常気象の夏、暑い、暑い日々でした。少しずつ気温が下がってきましたが、まだ暑い日があります。園児たちはお庭で遊んだり、運動会の練習をしたり、楽しく過ごしています。

しかし、夏の疲れが出やすい時期で、体調不良の園児が増えています。

働いていらっしゃる保護者の皆様には休暇を取るのは大変なことと思いますが、早めの受診、休息をお願いします。

園長先生

〈9月欠席者〉

インフルエンザA1名 突発性発疹2名、アデノウイルス3名、手足口病1名
コロナ2名、感染性胃腸炎1名、発熱 発疹、嘔吐、下痢など

尿検査のお知らせ

検査容器配布 10月10日 (火)

尿検査提出日 10月12日 (木)

※ 検査容器、採尿バックは数に限りがありますので、紛失しないようお願いします。

※ 検査日当日は9時30分までに提出してください。当日提出できない場合、江東微生物研究所に、直接届けていただくことになります。

※ 当日朝、6月と同様、テーブルにクラス名簿と袋を用意しておきます。

内科検診、歯科検診のお知らせ

内科検診 10月18日 (水)

歯科検診 10月19日 (木)

※ 開始を9時30分からを予定しておりますので9時までに登園してください。

※ 歯科検診日の朝は歯磨きを忘れずお願いします。

※ 当日欠席の方は、後日、嘱託医へ受診していただきます。

結果について

医師から所見があった場合のみお知らせします。

所見がない場合はお知らせはありません。

0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけがの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

よちよち歩きのころ (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 弾力のある靴底
- やわらかい素材



歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- クッション性のあるかかと
- 歩き方が安定してきたら、ローカットでもよい



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7~8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

立った姿勢ではいてみてチェック!

- 歩き方が不自然ではない? 痛いところはない?
- かかとがぶかぶかしていない?

3・4・5歳の靴選び

3・4・5歳は運動量が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、7歳くらいまでの間に走る、跳ぶなど、基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳ごろからつくられ始めます。

合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。こまめにサイズをチェックし、正しい靴選びをしてください。

- 甲の高さが調整できる
- 広く、厚みがあること
- 指先に5mm~1cmのゆとり
- つま先が少し反り上がっている



- 運動してもずれないひも、または両面ファスナー
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- 弾力のある靴底
- やわらかく、通気性のよい素材

正しい合わせ方

- 中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm~1cmの余裕があることを確認する
- はくときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- 靴の中で指が自由に動くことを確認
- 大人がかかを押しえた状態で子どもがかかとを上げ、脱げてしまわないかを確認する



ほけんだより11月号



令和5年11月1日
つくばさくら保育園

看護師 芹田

眠れなかった暑い夏が過ぎ、やっとぐっすり眠れるようになりました。でも、寝すぎてしまって「朝ご飯を食べる時間がない」という子はいませんか？生活リズムを整えるには、まず早起きから！朝早く起き、朝ご飯をしっかり食べましょう。朝ごはんによって体や脳が活発に動き出します。日中元気一杯に楽しく過ごす、夜、早く眠ることができます。天高く馬肥ゆる秋、よい季節に十分体を鍛えておきましょう。

園長



《 10月欠席者情報 》

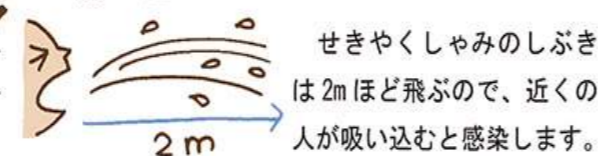
アデノウイルス13名 コロナ1名 突発性発疹1名

ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき（飛（ひ）沫（まつ））と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手についただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

感染！

手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかり泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

風邪をひかないためには、何を？



免疫には、体に侵入したウイルスや細菌などの病原体と戦ったときに、その武器（抗体）を残しておき、次に同じ病原体が侵入したときに、速やかに撃退できる仕組みがあります。そのため、子どもは成長とともに風邪をひきにくくなります。

ただし、風邪の原因となるウイルスは200種類あるといわれますし、インフルエンザのように変異しやすいウイルスや、ノロウイルスのようにタイプが多いウイルスもあり、油断は大敵。感染症シーズンに備えて、下記の「3つの保」で風邪を防ぎましょう。

体を保温する



首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

重ね着で調節。静電気が起こりにくく肌触りのよい綿がおすすりめです。

体を冷やすと風邪をひきやすくなります。ただし、厚着をして汗をかくと、汗が冷えて逆効果。薄手の服を重ね着するほうが、中に空気の層ができて保温効果が高まります。暑くなったらこまめに脱いで調節しましょう。

室内を保湿する



空気が乾燥すると鼻やのどの粘膜がダメージを受けやすくなり、ウイルスが浮遊しやすくなります。加湿器を使ったり、室内に洗濯物を干したりして乾燥を防ぎましょう。

体を保護する

保護とは「気をつけて守ること」。よく寝て、栄養バランスのとれた食事をするように気を配り、健康を守りましょう！



おかわり！





ほけんだより 12月号



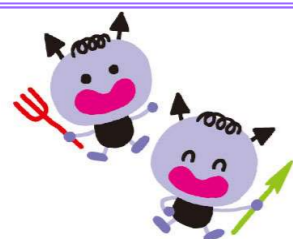
令和5年12月1日
つくばさくら保育園

看護師 芹田

空気が乾燥して風邪をひきやすい季節です。風邪の疑いがある時は、以下の点に気をつけましょう。「暖かくして早く寝る。身体を温める食べ物や水分をたっぷり取る。汗をかいたら、すぐにふき取り、着替える。部屋の湿度を保つ」

風邪に似た症状が出る感染症は多数あります。高熱が出た、熱が長引くなどの時には必ず受診してください。12月は楽しいことがいっぱい、みんな元気に過ごしましょう。

園長



11月の欠席者情報

アデノウイルス 3名

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り・・・と慌ただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。

ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮(もち)や黒豆(豆類)は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。



感染症の季節を乗り切りましょう!

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

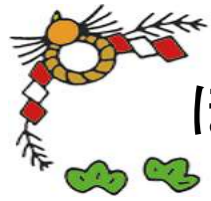
体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

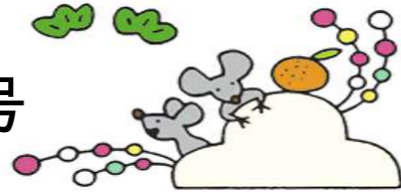
- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



ほけんだより 1月号



令和6年 1月 4日
つくばさくら保育園
看護師 芹田

新年あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いたします。
寒さに負けず、元気に楽しく過ごしましょう。

家庭について

乳幼児の家庭は、人間の土台を作ります。

土台がしっかりしていないところに素晴らしい家をつくろうとしても、丈夫な家を建てることはできません。

人間も同じで、幼児期から基本的な生活習慣を身につける事と合わせて、自分を好きになる気持ち、他者を好きになる気持ちを育む事が大切です。

家庭は、人間の土台を作る最も重要なところです。
※ひよこより(県教育委員会)



新しい年の初めに我が家のことを振り返って見ましょう。 園長

< 12月欠席者情報 >

インフルエンザ 2名 溶連菌感染症1名 胃腸炎2名 結膜炎2名



ノロウイルス・ロタウイルス

●原因
いずれもウイルスによる胃腸炎です。

●症状
激しい嘔吐、下痢、腹痛が起こり、発熱を伴うこともあります。脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

●対応
症状が出たら受診し、脱水症状に陥らないよう水分補給をします。症状が回復しても、1週間~1か月は排泄物とともにウイルスが体外に出るといわれているので、排泄物に触れないように気をつけます。



※ お願い ※

嘔吐、下痢の場合は、感染予防の為、状態によりお熱がなくてもお迎えをお願いすることになりますのでご理解お願い致します。

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」が流行する季節になりました。園ではお子さんが嘔吐した場合、園内の感染流行を防ぐために、洗わず、密閉してお渡ししています。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、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨て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

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、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

服についた汚れをペーパータオルなどでふき取ります。取り除いた汚れにはウイルスが含まれているおそれがあるので、汚れをふき取ったペーパータオルはポリ袋を二重に密封して捨てましょう。



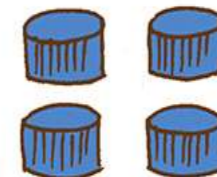
4 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、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。

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、ほか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よく洗いましょう。

暦の上では春が近づいていますが、一年で一番寒い時期になってきました。コロナやインフルエンザその他の感染症が流行っています。インフルエンザやコロナは普通の風邪と違って、怖い感染症です。インフルエンザ脳症をはじめ、様々な合併症や重症化を招くことがあります。子どもは言葉で言えないことが多いので、この時期は特に顔色をみて、鼻水は出ているか、熱はないかなど早めに気づいてあげられるようにしていきたいです。園でも子どもの体調に異変を感じたら、すぐに連絡させていただきますのでよろしくお願いいたします。

尚、満足度調査のご意見に「兄弟で預かって頂いているので、一人が体調不良でもう一人が元気な場合、二人同時に欠席だと非常に困っています」とのご意見がありました。

お気持ちはよくわかりますが、後日、感染症だったことがわかった場合、病原菌は園内に拡散されて、大勢の園児たちにも感染してしまいます。

登園基準の変更は当面は致しませんので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。



<1月の欠席状況>

コロナ 10名 インフルエンザ 8名 アデノウイルス 1名
ウイルス性胃腸炎 1名 胃腸炎 4名 結膜炎 1名 他発熱も多数みられました。

こんなサインに注意

花粉症の三大症状

- くしゃみが出る
- 鼻水・鼻づまりが続く
- 目をこする

子どもの花粉症について

- **口をいつも開けている**
しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。
- **なかなか寝ない**
- **日中元気がない、きげんが悪い**
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。

花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。

花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱く

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつるすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%もの子どもが花粉症だというデータがあります。

花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり、くだけた豆が気管に入り、誤嚥(ごえん)を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。

くだった豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

こんなものにも要注意!

いり大豆やナッツ類も3歳までは食べさせないように。



豆を食べるときは……

● **落ち着いて食べる**
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



● **水分をいっしょにとる**
のどをうるおして、飲み込みやすくします。

予防接種を受けましょう

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。

また、病気にかかったとしても、重症化を防げる場合もあります。

いつ受ければいいのか?

母親からももらった免疫が薄れてくる時期や、その病気にかかりやすい年齢、病気が重症化しやすい年齢などに応じて受ける必要があります。病気ごとに定められた期間内に、接種することが大切です。

異なるワクチンの接種の間隔が2020年10月から変更になりました。体調の変化などで予定どおりに進まないときや接種スケジュールがわからないときは、かかりつけ医などに相談しましょう。

気をつけたい副反応

注意

- けいれんを起こす
- おう吐
- 頭痛

副反応の多くは、接種部分のはれや発熱ですが、まれに命にかかわるものや、重い後遺症を引き起こすものもあります。けいれんや頭痛、おう吐などの症状が見られたら、早急に医療機関を受診する必要があります。

予防接種を受けた日は

接種後30分は医療機関で様子を見るようにします。接種した部分の異常なはれや急な発熱、発しんなどがなければ、特に安静にしている必要はありませんが、過度な運動は避け、室内遊びなどで過ごしましょう。



年長児

MR追加接種をお願いします!

MRワクチンって?

麻しん (= Measles はしか) と風しん (= Rubella) の混合ワクチンです。

副反応は?

注射した部分が赤くなったり、接種から約1週間後に発熱や発しんが5人に1人見られますが、1～2日で治まりますので心配ありません。



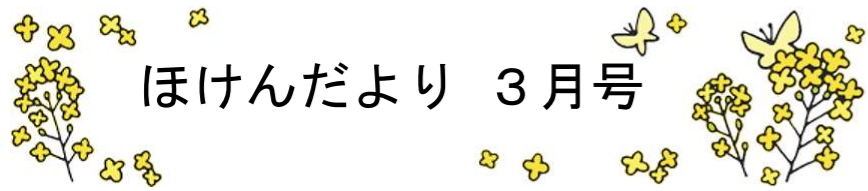
今年度内に6歳になる年長児は、MR (麻しん・風しん混合) ワクチンの2期追加接種の時期に当たります。MRワクチンは、生後12～24か月の間に1回目、5～7歳の間に2回目の定期接種が行われます。就学前に、かかりつけの医療機関で接種 (無料) を受けるようにしてください。

麻しんって?

麻しんはとても感染力が強く、免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎、重急性硬化性全脳炎 (SSPE) という重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

風しんって?

「3日はしか」とも言われ、子どもの場合は数日で治ってしまう比較的軽い病気ですが、大人は重症化することがあります。また、妊婦が感染すると「先天性風疹症候群」という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐためにも、予防接種が重要です。



ほけんだより 3月号

令和6年3月1日
つくばさくら保育園
看護師 芹田



新型コロナの流行が本格化した2020年以降、インフルエンザに感染する子どもは減ったが、逆にインフルエンザに対する免疫の低下で、今年の冬はインフルエンザとコロナの感染が多数発生しました。



今年度もあと1か月。子どもたち一人ひとりの表情、行動にあらためて大きな成長を感じます。みんな元気で新年度を迎えられよう最後の一月を大切に過ごしていきたいと思います。

園長

< 2月の欠席状況 >

感染性胃腸炎4名	胃腸炎11名
溶連菌感染症4名	コロナ2名
インフルエンザA1名	
インフルエンザB1名	



《 年度末によせて 》

3月は1年の総まとめ時期です。新年度に向けて準備が忙しい時期ですが、お子さんの成長を振り返ったり、新年度に向けた準備を進めたりするためにも、母子手帳を開いてみましょう。

母子健康手帳は、お母さんの妊娠から出産、そして、お子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもの。引っ越ししたり、診療所を変更したりしても、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。

○ 身体発達曲線(成長曲線)に、育ちを記録していますか？

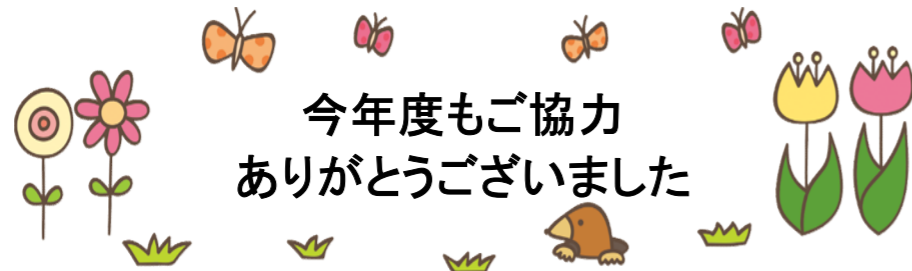
身体発達曲線には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。

○ 予防接種、受け忘れはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減る為、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）などの追加接種があります。追加接種を受けないと免疫が十分につきません。受け忘れないように気をつけてください。

○ 保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は、小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては、大切な「健康の履歴書」。将来、留学や仕事などで予防接種の接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決め、大切に保管しておきましょう。



今年度もご協力
ありがとうございました

2月号の【年長児MR追加接種お願いします】

の記事の追加について

(追加前)

MRワクチンは、生後12～24か月の間に1回目、5～7歳の間に2回目の定期接種が行われます。

(追加後)

MRワクチンは、生後12～24か月の間に1回目、5～7歳未満の間に2回目の定期接種が行われます。**7歳になる前に受けてください。**



「3月3日」耳の日

知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は3（み）3（み）にちなんで『耳の日』。子どもは風邪など感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起こります。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

難聴の原因となる病気は？

渗出性中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（しんしゅつ滲出液）がたまりやすくなります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大切です。

チェックポイント

テレビの音が大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。