

# ほけんだより 4月号

令和3年4月●日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

## 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。また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



こんなサインに注意！

### □「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。

## 衣類のチェックをお願いします

**髪止め**  
髪を結ぶゴムは、飾りのないシンプルなもの

**洋服**  
首回りやそでに余裕があるほうが better

**靴のサイズ**  
つま先に 5mm～1cm程度の余裕があるものが best

暖かくなって外遊びの時間が長くなり、汗をかいて着替える回数が増えてきます。服がきついと脱いだり着たりしにくいですし、大きすぎる服は体の動きを妨げます。衣がえのときには、サイズを確認するようお願いします。

脱ぎ着しやすく、暑くなりにくいというメリットも。

入園おめでとうございます。子どもたちが、新しいクラスで、新しいお友達と健康で楽しく過ごせるよう、職員一同見守っていきたく思います。どうぞよろしくお願いいたします。

## 目安を守って、元気に登園しよう

熱や嘔吐、下痢などからの病み上がりは、家でも元気でも、園では長時間過ごすまでには回復していないことはよくあります。そんな時期に振り返ってかえって長引く恐れがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとって下さい。登園基準について不明な点がある場合には、ご相談ください。

インフルエンザなどの感染症は、登園再開の目安が決まっています。診断を受けたら、園にご連絡ください。



### 熱

- ・前の日に37.5度を超える熱が出ていない
- ・解熱剤を使ってから24時間たっている

### おう吐

- ・前日(24時間以内)におう吐がない
- ・食べたり飲んだりしても吐かない

### 下痢

- ・前日(24時間以内)に、水のよ様な便の出た回数が1回まで
- ・通常の食事を食べても下痢の回数が1日に数回

～\*園長より\*～

入園してからもうすぐ1か月、慣れない環境の中で園児たちはみんな頑張ってきました。

園へお子さんを預けて職場に向かう、お母さん、お父さんも悲しくて大変だったことでしょう。忙しい中でもお子さんの体調の変化には十分に注意してください。

新型コロナウイルス感染拡大に、いつ歯止めがかかるのか、一向に先が見えない中で、毎日不安な日々を送っています。そのうえ、「子どもが変異ウイルスに感染する。クラスターを未然に防ぐよう、保育園や学校など注意するよう！！」と報じられています。

感染予防のため園の活動は大幅に制限され、ご不便をおかけすることが多々あると思います。がよろしくご協力をお願いします。

このスペースでは、毎月各クラスの担任より子供たちの健康で気になることを取り上げていこうと考えています。

★スキンケアについて(0～1歳)  
肌がカサカサしている子が多く見られます。乾燥し、カサカサになってバリア機能が壊れた状態は感染症にもかかりやすくなります。入浴後や睡眠前の保湿と併せて登園前にも保湿をお勧めします。

### 保湿剤、使い分けましょう！

水分多め	成分	油分多め
さらさら	使い心地	ややかため
やや弱め	持久力	強め

夏向き ← オールシーズン → 冬向き

- ローション: 液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。
- 乳液: クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。
- クリーム: 軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。
- 軟こう: 油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。

# ほけんだより 5月号

令和3年5月●日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池 実咲

新年度がスタートして、あっという間に1か月が経ちました。子供たちは新しい環境にもだいが慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

## 4月保健情報

発熱やアデノウイルスでのお休みが多くみられました。活動中に発疹が出てしまったお子さんも数名ほどいたため、日常から皮膚の観察をお願いします。登園時、心配な場合には職員へご相談ください。

## 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

大人の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！



## 朝ごはんを食べないと…脳はおひまに

- 脳→脳が不活発
- は→排便減退
- お→落ち着かない
- ひま→肥満
- に→2回食では栄養不足

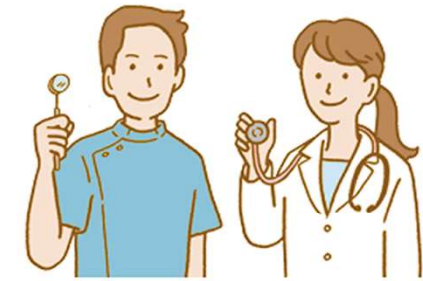
昨今朝ご飯の量が足りていなかったり、朝ごはんを食べずに登園しているお子さんが多いと言われています。保育園では活発に身体を動かしたり、お絵かきなどで頭を使うためたくさんのエネルギーが必要になります。お子さんの身体に合わせた食事量の摂取ができるように起きる時間や食べるもの等、工夫をお願いします。

## 健康チェック

## 年間予定をお知らせします

- ・内科検診 6月9日・11月頃予定
- ・歯科検診 6月10日
- ・身体測定 毎月1回  
☆連絡帳に記載します。  
ご確認ください。

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 大木先生

## ～\*園長先生からのお話～\*

玄関でパパやママと別れるときは、園に慣れてきたいまでも悲しいお別れ！！夕方・暗くなるにつれ、寂しそうに泣くベビー。“お迎えはまだか、まだかと姉ちゃん、お兄さん。みんなみんな早くおうちに帰りたい幼児は、いろいろな体験を通して、自らの心の世界を広げていきます。その成長の中で、恐れや不安を感じた時に、いつでも安心して戻れ、心のよりどころとなるのが家庭であり、未知の世界へと歩みを進める子供にとって、家庭は「心の安全基地」であるといえます。多くの場合、一番身近にいて子供が寄り添う人や関わる人が「心の安全基地」となりますが、これ等の人は複数いることが望ましく、相互に理解し合い、基地としての機能を十分に果たすことが大切です。幼児にとって家庭は、活動の出発点であり、また終着点でもあります。生まれてきた赤ちゃんは、身近な大人からたくさんの「プラスの刺激」を受けると「肯定的な感情」をはぐくみ、「喜びの回路」を作ります。逆に、身近な大人が悲しみや苦しみにとらわれていると、{マイナスの刺激}を受け、「悲しみの回路」を作ります。しかし、どの親も初めは経験のないままスタートしますので、失敗はつきものです。親も子どもも笑顔で日々を送るために、幼児期の子育てについて見つめなおしてみませんか。

家庭教育ブック ひよこより

## 2歳児担任の先生より

季節の変わり目で体調を崩しやすいためか鼻水が出ている子がたくさんいます。子供の鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでも詰まりやすくなります。小さいお子さんは上手に鼻をかめないのをごまめに鼻水を取ってあげましょう。

### ① 鼻水をつまむようにふき取る

鼻水が固まっているときは、温かいタオルを鼻の付け根に当てると鼻水が出やすくなります。



### ② 鼻の下に保湿剤を塗る

鼻水や、ティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗ってあげましょう。





# ほけんだより 6月



R3.6.29  
看護師  
菊池実咲

雨の日が増え、子どもたちは外で思い切り体を動かしたくてうずうずしています。天気や気温の変化が激しいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気をつけましょう。

・5月欠席者情報

先月に続きアデノウイルスや発熱がよくみられました。全国的には、溶連菌や季節外れのRSウイルスが流行しているようです。引き続き健康状態の観察をよろしくお願いします。

## 6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。

また、歯医者さんは歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お父さんといっしょに家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

### 虫歯はこうしてできる！

#### 1 糖分をもとに プラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク 1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

#### 2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



#### 3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。

### 歯みがきで虫歯を防ぐ！

#### 歯みがきを好きになる3つのポイント

##### ポイント1 好きな歯ブラシを使わせる

子どもが選んだ歯ブラシのほうが、楽しく、自分で進んで歯みがきできます。仕上げみがき用には、本人が使うものとは別に、サイズや年齢に合ったものを選びましょう。

##### ポイント2 やさしく見守る

歯みがきタイムは、食後の忙しい時間帯なので、つい「早く！」「ちゃんとみがいて！」などと言いがち。でも、子どもは楽しいほうが取り組みやすいもの。やさしい気持ちで見守ってください。

仕上げみがきは小学校3年生くらいまで続けるのがベスト。それまでに習慣づけたいですね。



##### ポイント3 仕上げみがきは痛くない

歯を強くみがいたり、粘膜や歯茎に歯ブラシが当たると、痛くて仕上げみがきをいやがるようになってしまいます。手の甲に歯ブラシを当ててこすったときに、毛先が広がらない程度の力加減を目安に、やさしくていねいにみがいてあげましょう。

##### 実験！ 歯が溶けるって？

歯が溶けて虫歯になると言われても、子どもにはピンとこないかもしれません。乳歯が抜けたときに、その歯をお酢につけてお父さんといっしょに観察してみましょう。1日ほどで歯の表面がボロボロと溶けていくのが見られます。



## 検診結果について

内科検診・・・全園児異常ありませんでした。皮膚炎等が数名ほどみられました。

歯科検診・・・6名（該当者にはプリントをお渡ししています）

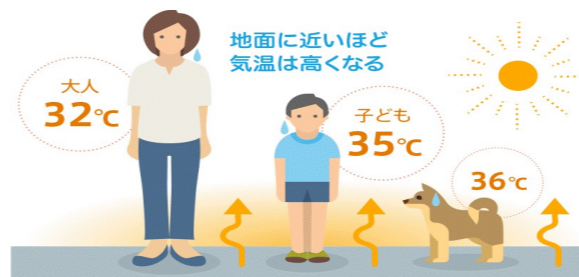
尿検査・・・1名（該当者にはプリントをお渡ししています）

### ～園長より～

#### 熱中症対策

コロナ感染、異変株の脅威の中、オリンピック、パラリンピックの開催が迫ってきて話題になっています。猛暑の中での観戦の注意事項「子どもたちの熱中症対策」が新聞に載っていました。参考に暑い夏を乗り切っていきましょう。

※熱中症は暑さの中で体内の熱を体外に逃がすことができずに体温の調節ができなくなる病気です。めまいや気分が悪いなどの多様な初期症状を見逃すと、潜伏期に症状が急激に進行し、脱水症状、意識障害が急激に進行します。命に係わる場合もある怖い病気です。特に幼児や低学年の子供は大人よりも身長が低いため、体内の水分量が少なく、地面からの照り返しなどの影響を強く受けるなどして熱中症のリスクを高めます。予防は天気予報などで「危険」と出れば「外出はできるだけ避け、涼しい所に移動」などが必要です。こまめな水分補給も欠かせません。



### ～脱水予防について～

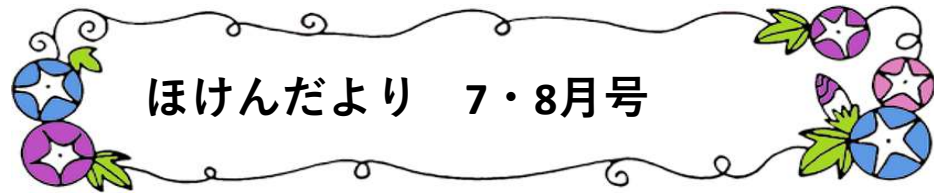
子どもは体温の調節機能が十分発達していないにもかかわらず、代謝が活発な乳児・幼児は脱水を起こしやすいので、特に注意が必要です。また大人ではマスクを着用して口腔内の湿度が高いため、口の渇きが感じにくく脱水傾向になりやすいとも言われています。

☆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、食事に味噌汁やスープなどを加える。\*子どもは喉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。



日常生活における水・電解質補給であればスポーツドリンクでも十分ですが、風邪・感染性胃腸炎・軽度の脱水症状等の時には、経口補水液（オーエスワンやアクアソリタ）がおすすめです。ペットボトルやゼリータイプもあるため、



令和3年7月21日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子どもたちは大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。

先月は、中耳炎が多くみられました。鼻かぜが続くと中耳炎にもなりやすくなります。耳を痛がったり、気になるような仕草があるときには早めの受診をおすすめします。また、下記のような夏風邪も流行しやすいため不安な症状がある場合には職員へご相談ください。

## 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ができ痛みます。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。

## 虫に刺された!!

夏はハチや毛虫に刺されるトラブルが増えます。刺されたら炎症がひどくならないよう、すぐに対応することが大事です。

まず  
チェック!

### どんな虫に刺された?

ハチの場合は、追い払ったりせず、静かにその場を離れます。毛虫なら、触らないように注意しましょう。

### 毛虫

- ①針や毛が皮膚や衣類に残っているとかぶれが広がるので、粘着テープなどで取り除きます。
- ②水で洗って冷やし、虫刺されの薬を塗ります。



### ハチ

- ①針が残っていたら、毛抜きやピンセットで抜き取ります。
- ②刺された部分をつまんで毒を押し出し、流水で洗い流します。かゆみ止めや虫刺されの薬を塗ります。



※薬を塗ってもはれや痛みが引かないときや、ハチに刺されて具合が悪くなったときは早めに病院へ。

～園長より～

思い出一けんかー

我が家は娘と息子の4人家族

娘が10歳、息子が6歳のころのこと、息子は隣の浩君5歳とは赤ちゃんの時から仲良しで、よく遊んでいました。浩君はお兄ちゃんとお姉ちゃんの3人兄弟で、お兄ちゃんに鍛えられ、とてもしっかりして負けず嫌いの子でした。だから、近所の人から「悪ガキ」と言われていました。ある日、息子が額から血を流して帰ってきました。2針ほど縫合して大事には至りませんでした。ご近所の方は「治療費を請求しなさいよ、あの悪ガキは困ったものだ!」と大騒ぎでした。昔は兄弟が多く、家の中で切磋琢磨して大きくなったのに、大切に育てられた息子は泣き虫男になってしまいました。怪我させるようなことはいけないが、浩ちゃんと大いにけんかをしながら成長してほしいと思いました。それは遠い昔のことですけれど、息子は今でも浩ちゃんと兄弟

暑さが強まり、保育園での活動中にも体調不良を訴える子どもも増えてきています。先月に続き今月号でも熱中症予防ポイントを紹介します。

### 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

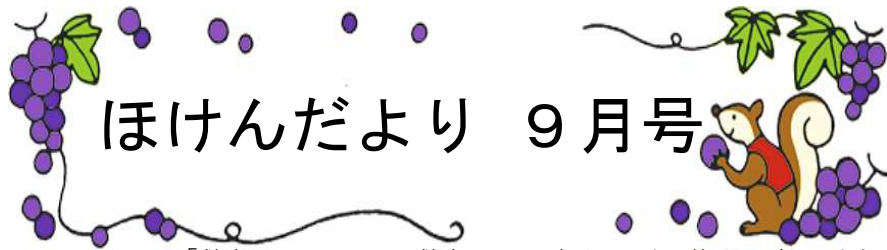
小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。

#### ③暑さに身体を慣らそう

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



# ほけんだより 9月号

令和3年9月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

9月9日は「救急の日」です。救急とは、急なけがや体調不良の手当てをすること。この機会に、けがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてください。また、救急箱も要チェックです。

## 8月欠席者情報

8月前半はRSウイルス、後半は0・1歳児クラスでヘルパンギーナが多く見られました。水いぼが出ている子もみられるため、ご家庭でも皮膚の観察をお願いします。

## 交通ルールを守って、事故を防ぎましょう

1～14歳の子どもの死亡事故で最も多いのは交通事故です。小さいころから交通マナーを伝えることが、子どもの命を守ります。

### こどもチェック ①

#### 駐車場も注意

事故は駐車場でも起こります。道路や駐車場など、車が多い場所では、必ず手をつないで歩く習慣をつけましょう。



### こどもチェック ②

#### 自転車の死亡事故も多い

自転車に乗っているときの事故も増えています。スピードを出さない、曲がり角では停止するなど、自転車のルールもしっかり伝えましょう。

## 交通事故を防ぐために心がけたいこと

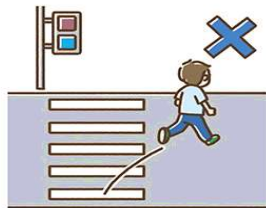
### ① 普段から交通ルールを教えましょう

朝夕の送り迎えは、交通ルールを学ぶ大切な時間。横断歩道を渡る時、歩道から飛び出さないこと、信号の意味などを伝えましょう。



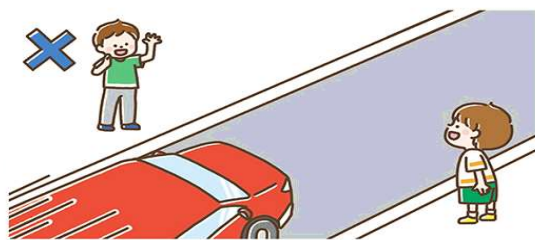
### ② 大人もルールを守りましょう

急いでいると、信号を無視したり、道路を横切ったりしたくなりますが、子どもは見ています。みんなで交通ルールを守りましょう。



### ③ 事故を招かない工夫をプラス！

- 大人の、子どもの事故を防ぐことも大切です。
- 道路の反対側から子どもを呼ばない
- 後部座席はチャイルドロック
- 道路で遊ばせない
- チャイルドシートやシートベルトを正しく使うなど、できることはたくさんあります。



## 子どもの事故を防ぐヒントは「ヒヤッと」にあり！

子どもがけがをしそうで「ヒヤとした」ときこそ、次の事故を防ぐチャンスです。「無事でよかった」と済ませるのではなく、なぜヒヤとしたのか見直しましょう。

### ① 「ダメ！」「危ない！」は“そこが危険”のサイン

子どもをしかって制止するよりも、ものの置き場所をかえるなど、子どもが安全に過ごせるよう環境を整えましょう。



### ② 一度あれば二度、二度あることは三度ある

危ないと思ったら、必ず理由や経緯を考えましょう。原因がわかれば対策がとれます。対策をしないと、大きな事故につながる危険がそのままに。



### ③ 大人もいっしょにやってみる

子どもが過ごす場所が安全かどうか、子どもの目の高さでチェックしてみましょう。遊具やおもちゃは、いっしょに遊んで正しい使い方を示します。



～園長より～

### デルタ株、子どもの感染に注意

#### 友だち同士で感染→親へ

#### 休み明けクラスター警戒！！

日本小児学会データベースに寄せられた事例では、**保育所の感染が6月までは全体の6%だったが7月以降は9%に高まったという。**

「新しい症状やいつもと違う様子が気がいたら無理して学校に行かないでほしい」

子どもは新型コロナ以外の感染症にもかかりやすく、咳や発熱などの症状が出ることが多い。こうした症状が出たら、まずかかりつけ医や小児科に電話をして対応を確認する。

医師が検査を必要と判断すれば医師を通して、近くのPCR検査センターの予約ができる。

※新潟大学 斎藤明彦教授（小児感染症医学）

以上8月21日朝日新聞より抜粋

**絶対に感染者を出さないためにみんなで感染予防に注意しましょう。**

### ☆けがのケアについて☆

元気な子供は小さな擦り傷や切り傷ができやすいもの。化膿せずに治す方法を知っておきましょう。

#### ①手当てする大人がまず手を洗う

手から汚れが移るのを防ぎます。

#### ②傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、砂や泥などを取り除きます。

#### ③傷口を保護する

絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。毎日交換し、治り具合をチェックしましょう。



モイストタイプ(キズパワーパット)の絆創膏は、2歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。



# ほけんだより 10月号



令和3年10月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」。  
子どもの目を守るには、感染症やけがだけでなく、「見え方の異常」にも注意が必要です。  
この機会に異常のサインを知りましょう。  
9月欠席者情報・・・前月に比べ園内での感染症は流行せず、病気で欠席もかなり少ない月でした。

## 小さな子どもは「見る力」も育ち盛り

赤ちゃんの目は、生後すぐはぼんやりとしか見えていませんが、その後、1歳までの時期は急速に「見る力」が発達します。3歳までには、多くの子どもが大人と同じ程度（視力1.0）まで見えるようになります。見る力（視覚）はゆるやかに発達し、6歳ごろには大人と同程度になります。

<b>生まれてすぐ</b> 視力 0.01	<b>1歳</b> 視力 0.2	<b>3歳</b> 視力 0.8～1.0	<b>5歳</b> 視力 1.0
明るい、暗い程度しか認識できません。	立体的に見る力、動くものを見る力など、視覚が急速に発達します。	大人とほぼ同じくらいまで視覚が育ってきます。	ほとんどの子どもが、大人と同じ視覚を身につけます。

## 早く治療するほど回復しやすい！

**こんなサインに注意**

頭を傾げる	目を細める	横目で見ると
片目をつぶって見る	片方の目の焦点が合わない	正面から「見る様子」をチェックして

見る力は、目から情報を取り入れ、脳で処理することを、毎日繰り返して育ちます。ところが、目に異常があると脳に情報が届かず、見る力が育ちません。早く治療を始めるほど回復しやすいので、見え方の異常に気づいたら、早めに眼科で相談しましょう。

見え方のチェックにおすすめなのが、紙しばい。左右の目の焦点、ものを見る様子が詳しくわかります。

## 健康診断・歯科検診のお知らせ



健康診断 **10月13日**  
歯科検診 **10月14日**  
尿検査 **10月14日**

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。健診日には、登園時間や歯磨きなどのご協力をお願いします。  
**尿検査キットは10月11日に配布します。**不明な点がある場合には、職員へお尋ね下さい。

～園長先生より～

### 寝つきの悪い子・夜更かししている子はいませんか？

朝睡眠はただ長い時間とればよいというのではなく、いつどんな睡眠をとるかが大切です。睡眠のタイミングを考えましょう。  
○寝つきの悪い子はいませんか？ 神経が興奮した状態だと眠りに入れません。  
寝る直前までテレビを見たり、ゲームをするなどやめて、照明を暗くするなどして体を睡眠モードにしましょう。お気に入りの本を読む、背中をトントンするなど、毎日決まったことを寝る前にすると、眠りのスイッチが入りやすくなります。  
○夜更かししている子はいませんか？子どもにとって、午前0時前の睡眠の時間は重要です。神経やホルモンのバランスを整え、体内のリズムを保つために、夜は遅くも9時ごろまでには布団に入りましょう。  
つくばさくら保育園の子は、よく眠り、よく遊び、元気いっぱい、いい子たちです。

### 貼付薬についてお願い

気温が下がり、咳や喘息症状が出やすくなる季節になります。気管支拡張剤のテープ(ホクナリン、ツロブテロールなど)を体に貼って登園される場合は、テープの貼付部位を職員に伝えていただき、テープに名前を記入し、はがれないよう上からサージカルテープや絆創膏等で固定して下さい。  
\*テープがはがれてしまい、お子さんがテープを口にしようとする危険な為、ご協力よろしくお願いします。





# ほけんだより11月号



令和3年11月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池 実咲

昼間は暖かくても、朝夕は冷え込む季節になってきました。子どもは外気温の影響を受けやすいため、大人より早く寒さを感じやすいのです。朝の登園や、夕方におうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

## 10月欠席者情報

嘔吐や下痢症状での欠席や、胃腸炎が多くみられました。胃腸炎症状がある場合には、**症状が治まり通常の食事を摂っても下痢が出ない状態まで様子を見て頂くことをお願い致します。**

## 風邪をひかないためには、何をします？



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

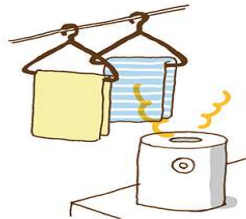


首の皮膚のすぐ下には太い血管が通っています。ここを温めると、全身に温かい血が巡ります。

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ますし、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とるように気を配り、健康を守りましょう！

## 健康診断・歯科検診・尿検査の結果について

異常がある場合には、個人的にお手紙を配布致します。お手紙の配布がない場合は、異常なしとなります。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

保育園での検診日に欠席された方は、11月中に受診をしてください。受診される際には、事前に病院の方へ連絡をしてください。

### 健康診断 江原こどもクリニック

住所 つくば市谷田部776

TEL 029-838-0050

### 歯科検診 大木歯科医院

\* 午後は休診が多いそうです。

住所 つくば市谷田部2880-1

TEL 029-838-0123

吐いた!

## しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

吐いたものには、ノロウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、感染を防ぎましょう。

### 1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

#### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒液



### 2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

### 3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

### 4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

#### 汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。





# ほけんだより 12月号

令和3年12月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲



子どもは風邪をひきやすいですが、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるものになり、治りかけのときに無理をすると、ぶり返す原因になります。早めに休ませ、しっかり治すことが大事です。

## 11月欠席者情報

手足口病が多くみられました。登園基準変更の際には、ご理解を頂きありがとうございました。

## 感染症の季節を乗り越えましょう！

### 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。

#### 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。

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。

#### 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

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、くまができています



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。気になることは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

## 熱があるときのホームケア

### Point 1

手を触ってふとんを調節

熱があるのに手足が冷たいときは、熱がまだ上がりきっていないサイン。寒さを感じやすいのでふとんをしっかりかけて温めます。逆に、手足がポカポカしているときは、ふとんを減らして汗をかかせないようにしましょう。

手足の温度重要です！

### Point 2

汗をかかせない、汗を取り除く

汗をかくと体から水分が出ていくため脱水の原因にもなります。汗をかいてきたら薄着にしましょう。汗をそのままにしておくと、あせもやかゆみのもとに。熱が高く、お風呂に入る元気がないときは温かいタオルでふいてあげましょう。お風呂に入れるなら、湯冷めしないよう部屋を温めておき、ぬるめのお湯やシャワーでサッと洗ってあげましょう。



### Point 3

おでこは冷やさなくてもOK

熱があるときにおでこを冷やすと気持ちよいものですが、熱を下げる効果はそれほどありません。赤ちゃんは冷感シートやぬらしたタオルによる窒息の危険があるので、避けたほうがよいでしょう。熱を下げるには、首のわき、わきの下、足のつけ根など、太い血管の走っているところを冷やしてあげるのが効果的です。



## 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……とあわただしいもの。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。

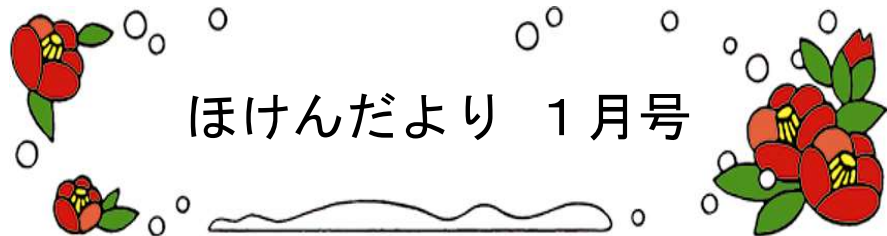
### 生活リズムに気をつけて

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。





# ほけんだより 1月号

令和4年1月4日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

あけましておめでとうございます！子どもたちの元気な挨拶で新しい1年が幕を開けました。新型コロナウイルスの再拡大が懸念されています。昨年に引き続き毎朝の検温、健康状態の観察をお願いします。今年もうがい、手洗い、せきエチケットで、感染症予防をしながら元気に過ごしましょう。  
12月欠席者情報  
感染症の流行はなく、病気で欠席者も比較的少ない月となりました。

## おふろタイムでべほっぴり、肌しっとり！

お風呂に入る前には……



### ● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

38～40度  
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。

41～42度  
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうらおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

### ● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

### ● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



### Point 1

#### 大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

### Point 3

#### 保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

### Point 2

#### 油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

\*病院から処方された保湿剤であれば園でも使用することができます。担任へご相談下さい。

## しもやけ・あかぎれ しっかりケアしましょう

### ● しもやけは寒さが原因

しもやけは、手足が冷えて血行が悪くなるために起こります。特に、雪遊びなどで冷たくぬれた状態が長時間続いたときに、起こりやすいようです。



しもやけ

### ● お湯で温める

しもやけの部分をもぬるま湯につけて、血行をよくします。小さな子どもなら、そのまま入浴させてもよいでしょう。また、しもやけ予防のためには、ぬれた手袋や靴下をそのままにせず、乾いたものにかえましょう。



あかぎれ

### ● あかぎれは乾燥が原因

空気が乾燥すると、皮膚のうるおいも失われます。特に手は外気に触れやすく、手洗いで乾燥しがち。手の甲ががさがさしたり、ひどいときはひびわれができて血が出たりします。



### ● ハンドクリームなどで保湿する

手を洗ったら、あかぎれの治療と予防をかねて、クリームで保湿します。あかぎれをこすると痛むので、やさしく塗ってあげましょう。



## 睡眠

午前中に眠そうにしている子が増えています！脳機能が未熟な状態で生まれてくる子供の睡眠には、脳をつくり、育て守るといっても大事な役割があります。睡眠前のゲームや動画の視聴は睡眠の質の低下に繋がります。

睡眠時間を確保し、朝ごはんをしっかり食べて登園しましょう。

### 0～1か月

睡眠時間は16～20時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

### 6か月

睡眠時間は13～14時間。昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

### 1～3歳

睡眠時間は11～12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

新しい神経細胞と、それをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



神経細胞 (ニューロン)

### 3～6歳

睡眠時間は10～11時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。



どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

1月の欠席者情報  
中盤から後半にかけて、咳や発熱・胃腸炎での欠席が多くみられました。発熱は、解熱後24時間経過すること。嘔吐・下痢は、通常の食事を摂取しても嘔吐・下痢がなく元気があり食欲があること。これらを登園基準としています。**症状が治まらずに登園をする子がみられます。園内での感染拡大を防ぐためにも基準を厳守してください。**

### 子どもの花粉症について

#### こんなサインに注意

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和不快だけでなく、さまざまな問題を招く恐れがあります。

#### 花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をごする

#### ●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のどに入るため、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

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、屋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。

#### ●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、屋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、身の周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。

##### 玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、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、花粉がつ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。

## 熱性けいれんが起こったら？

子どもが高い熱を出し、突然けいれんが起これば、だれでもびっくりするでしょう。でも、日本の子どもの5~10%が熱性けいれんを起こすので、めずらしいことではありません。熱性けいれんは熱の上がり際に多く、突然手足をガクガク震わせ、体をかたくつぱり、顔が悪くなり、白目をむいて、意識がなくなります。

熱性けいれんを起こしても、再発するのは30%程度です。また、繰り返して熱性けいれんを起こしても、成長とともに治まることがほとんどです。

発熱者が多い時期です。けいれん時には、携帯の動画で撮っておいたりすることも、病院受診時役に立ちます。

#### ●熱性けいれんを起こしやすい病気

突発性発疹

ヘルパンギーナ

インフルエンザ

※急激に熱が上がる病気によく見られます。

#### けいれんが起こったら……

#### 1 横向きに寝かせる

けいれん中におう吐することがあるため、顔を横向きにします。体が硬直しているときは、体ごと横向きに。



#### 注意 やってはいけないこと

- 口にもものを入れる
- 舌をかむことはありません。ものをかませたり、口に手を入れたりしてはいけません。
- 体を揺り動かす
- 大声で呼びかける
- 刺激しないように、静かに見守りましょう。

#### 2 時間を見ながら、静かに見守る

けいれんが続く時間を測りながら、静かに見守りましょう。ほとんどの場合、5分以内に自然に止まります。



#### ここを Check!

- けいれんがどこに起こっているか
- どんなけいれんか

けいれんの様子を見ておきましょう。手足がガクガクするのは左右両方か片方か、目はどちらを向いているか、けいれんは何分続いたか、などがわかると診断の参考になります。

#### 3 子どもの様子によっては119番通報する

5分以内に治まり、いつもどおりの状態に戻る

かかりつけ医を受診しましょう

5分以内に治まったが、意識が戻らない、まひが残る、けいれんを繰り返すなどの場合

119番通報する  
けいれんの原因となる病気がある可能性があります。



けいれんが5分以上続く



## ほけんだより 3月号



令和4年3月3日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

3月は1年の総まとめの時期です。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、もう一度、母子健康手帳を開いてみましょう。

### 2月の欠席者情報

風邪症状に加え、コロナウイルスや濃厚接触での欠席が多い月となりました。引き続き、健康観察や感染予防をよろしくお願い致します。

また休園の際には、ご理解ご協力いただきありがとうございました。

### 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか？

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、転院したりしても、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。



### チェック!

#### 身体発達曲線に育ちを記録していますか？

身体発達曲線(成長曲線)には、子どもの身長と体重の育ちの目安がのっています。ここに、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。成長曲線の目安と、お子さんの測定値のグラフが平行に伸びていれば、順調に成長していることがわかります。

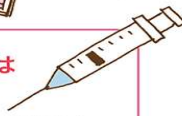


### チェック!

#### 予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎(おたふく風邪)などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないよう気をつけて。

また、二種混合や子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)など、小学校以降に受ける予防接種も記録できる母子健康手帳もあります。就学後もときどきチェックしましょう。



### チェック!

#### 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履歴を見るなど、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。



#### 中学生や高校生になったとき、成長を振り返る記録に！

母子健康手帳を使うのは主に6歳までですが、それ以降も大切に保管しておきましょう。大きくなってから、本人が成長を振り返るときにも母子健康手帳は便利です。

身体の成長に合わせた衣類の選択が事故や怪我防止に繋がります。  
また、エプロンや水筒にカビは付いていませんか？  
新年度になる前にもう一度確認してみましょう。

### 衣類を見直して けがが防止

#### 小さな子どもは……

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険を予測できない

けがを  
しやすい!!

#### お子さんの衣類、 ここをチェック

#### ズボンの丈は くるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

#### フードのひもは けがの原因に

フードのひもは遊具に引っかけて転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

#### 靴はピッタリの ものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm~1cmほどの余裕があるものを。



## 3月3日「耳の日」 知っておきたい耳の異常サイン

3月3日は3(み)3(み)にちなんで「耳の日」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを引き起こすことがしばしばあります。

### 耳の病気

鼻水を放っておくと、中耳炎を起こすことがよくあります。中耳に中で炎症が起こって膿が溜まり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するために強い痛みが起こります。

### ☆症状

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
  - ・耳に触られると嫌がる
- 等の症状があります。

また、痛みにより機嫌が悪くなる場合があります。

