



# ほけんだより 4月号



令和4年4月25日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

新入園・進級おめでとうございます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になるものです。園でも、子どもたちの様子を見守っていきたいと思います。

## 3月の欠席者情報

コロナウイルスでの欠席が数名みられました。引き続き朝の検温や体調観察をお願いします。また、休園に際してご理解ご協力をいただきありがとうございました。

### 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気が、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。



今日、少し鼻づまりがあります。

#### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

#### 耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

#### 皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれています

#### 鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

#### おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう



いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

### お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は37.5度ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。



#### ●タイミングを決める

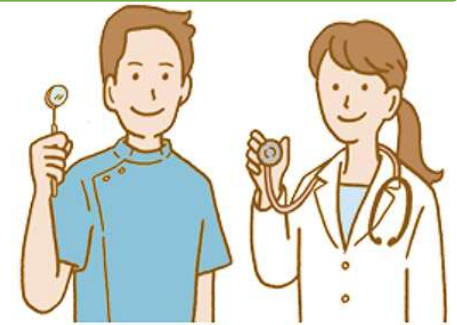
体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

### 健康チェック

### 年間予定をお知らせします

- 内科検診 全員 年2回(6月・10月予定)
- 歯科検診 全員 年2回(6月・10月予定)
- 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

### 新年度、こんなサインに 注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気のないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



#### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



#### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く



# ほけんだより 5月号

令和4年5月6日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池 実咲

満開の桜が、まぶしい緑に変わりました。過ごしやすい季節になりましたが、新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけて過ごしていきましょう。

## R3年度主な感染症の詳細

- 溶連菌感染症 2名
- RSウイルス 6名
- アデノウイルス 6名
- 手足口病 13名
- ヘルパンギーナ 1名

また、胃腸炎症状でお休みするお子さんも多くみられました。夏前の時期には溶連菌・アデノウイルスが流行しやすい傾向があります。登園前の健康観察を引き続きよろしく申し上げます。



## 各感染症罹患後の登園届について

以前より体調回復後の初登園時に、玄関で記載していただいていたましたが個人情報保護の観点や玄関での混雑回避のため、ご自宅で記載し持参して頂く方法へ変更となりました。

5月中につくばさくら保育園のホームページに登園届のPDFを掲載いたしますので、感染症に罹患した際にはそちらからダウンロードし記載をお願いします。(掲載日には一斉メールでお知らせします)

また、登園届が必要な感染症は登園基準に記載されている感染症となります。お休みとなる期間も記載していますので参照して下さい。

**\*印刷機器がご自宅にない場合\***

原本として登園届をお渡ししますので担任にお声かけ下さい。なくさないようご家庭で保管して下さい。

## こまめチェック! 子どものけが!

### ズボンのすそはくるぶしまで

0~2歳児は脚力が弱い、頭が重く転びやすいなど、**転倒が多い時期**。ズボンのすそが長いと足にまとわりついて歩きにくくなったり、すべったりするものになるので、**丈の合ったズボン**をはかせましょう。

すそを折り返すだけだと時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めるのがベストです。



### つまめは短く、角はやすりで削って

**子どものつまめは薄く**、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に、1歳代では、かみつikyやひっかきなどのトラブルが多く見られます。**つまめは1週間に一度チェック**して短くカットし、やすりで丸く整えてあげましょう。ただし、巻きづめになりやすい子どもは、両わきをあまり深く切りすぎないようにしましょう。



## 目安を守って、元気に登園しよう

熱やおう吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で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。そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引くおそれがあるので、**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、水のよいうな便の出た回数が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



# ほけんだより 6月号

令和4年6月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池 美咲

5月欠席情報  
胃腸炎によるお休みが多くみられました。  
園では、鼻水が長く続いているお子さんが多くみられます。  
中耳炎にも移行しやすいため早めの病院受診をお勧めします。

## 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、お子さんと一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。

## 歯みがきの効果アップ！

### 歯ブラシ・歯みがき粉の選び方

| フッ素を含む歯みがき粉の使用方法 |            |   |  |
|------------------|------------|---|--|
| 年齢               | タイプ        | 使用量   | 含まれるフッ素濃度  |
| 歯の生え始め～2歳        | ジェル状<br>泡状 | 子ども用歯ブラシの1/3<br>1日1回（仕上げみがきで使用する）<br>うがいなし              | 500ppm（ジェル状）<br>1000ppm（泡状）<br>※500ppm未満のものは効果が期待できない。 |
| 3～5歳             | ペースト状      | 子ども用歯ブラシの2/3<br>1日2回程度（うがいをしすぎない）<br>歯をみがいた後、30分は飲食を控える | 1000ppm  |

使用する場合は、種類や成分をよく見て、使いすぎに注意しましょう。



#### 歯ブラシと歯みがき粉

- ・年齢に合ったものを使う
- ・歯みがき粉は必ずしも必要ありません

#### 歯みがき粉の種類

一般的なのはペーストタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1～3歳の子どもは、ジェル状・泡状・液状などがよいでしょう。

#### 歯みがき粉の成分

フッ素（フッ化物・フッ化ナトリウムなど）を含む歯みがき粉は、虫歯を予防する効果が期待できますが、フッ素のとりすぎを防ぐため、使用量を守りましょう。研磨成分（炭酸カルシウムや無水ケイ酸など）は、やわらかい乳歯には強すぎるので避けたほうがよいでしょう。

### 尿検査のお知らせ

- ・日程  
検査容器配布：6月6日(月)  
尿検査提出日：6月9日(木)



尿検体の採取方法は、別紙にてお知らせいたします。  
0・1・2歳児クラスには尿採取用パックを入れています。  
3・4・5歳児クラスで必要な方は担任へお伝えください。  
6月9日に提出ができない場合、6月23日(木)が予備日となっております。  
両日共に提出ができない場合には個人で検査場へ提出していただくこととなります。  
(その際は検査場の詳細を配布いたします。)

**\*検査容器、尿パックには数に限りがあるため紛失しないようにしてください。  
また、提出日も間違えないようよろしくお願いします。**

### 健康診断6/15・歯科検診6/16について

開始を9時30分から予定しています。  
そのため、**9時までに登園してください。**  
健診だけでの登園も可能ですので担任へお伝えください。  
欠席の方は、後日個人で嘱託医へ受診していただけます。

#### \*結果について

医師からの所見がある→お手紙を配布します。  
異常なし→お手紙の配布はありません。

### 蚊に刺されの対応について

園では、蚊に刺された際、ムヒ・ベビー（クリームタイプ、池田模範堂）を使用します。  
**ムヒの塗布をご希望でない場合には、必ず担任へお伝えください。**  
また、個人によっては合わない成分があります。  
心配な方は、一度ご家庭での使用をお願いします。



#### 蚊に刺されで赤く腫れ滲出液がある部位について

絆創膏を貼り、取れないようネット等で保護した状態で登園してください。  
(他園児の誤飲防止のため)



## ほけんだより 7月号



令和4年7月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

夏は湿度が高く、汗でしっとりするため、肌が乾燥しにくい時期です。かさかさしていないので、保湿ケアがおろそかになりがちですが、夏にしっかり保湿することが、冬の乾燥に負けない肌を作ります。

### 6月の欠席者情報

園全体では、胃腸炎が多くみられました。また、0～2歳児のクラスでは、急な発熱や嘔吐・下痢が多い月となりました。急激に気温が上がり、体調を崩しやすい時期です。水遊びも始まる為、お家での体調観察や皮膚の観察等よろしくお願ひします。

## 汗ケア・スキンケアですこやかな肌を保ちましょう

### ① お風呂でよく洗い流しましょう

汗に含まれる塩分などが、皮膚への刺激になります。入浴できないときは、ぬらしたタオルでふき取るとよいでしょう。



### あせもがしやすい場所をチェック

- ・頭～うなじ、首
- ・背中や胸
- ・腰～おしり
- ・ひじの内側
- ・ひざの裏、太ももの内側 など

汗をかきやすいところ、たまりやすいところにできます。

### ② 夏でも忘れず保湿しましょう

子どもの皮膚は薄く乾燥しやすいので、汗などの刺激から守るためにも保湿が大切です。

### 虫刺されがないかチェック

蚊に刺されただけでも、小さな子どもはかかなりはれます。肌をチェックして、かゆみがあるところは冷やしてあげましょう。

### ③ 寝汗もなるべく取ってあげましょう

睡眠中の汗は、寝入りばなの1時間ほどの間にたくさん出ます。寝る前に、背中とパジャマの間にタオルなどはさんでおき、後でそっと抜いてあげるとよいでしょう。



## 知っていますか？ アタマジラミ症

～早く見つけて、根気よく対応～

水遊びが始まります！  
プールでの感染ほどではありませんが、アタマジラミは、意外と身近なところに潜んでいて、頭と頭を寄せ合うことでうつります。また、寝具やタオル、ロッカーなどを介してうつることもあり、集団生活の中で広がることがしばしばです。

### どう対応すればいい？

#### ① くしでよくくすく

目の細かいくしで髪をとかし、卵を取り除きます。



#### ② 専用のシャンプーを使う

駆除成分の入ったシャンプーで髪を洗います。家族内でうつし合うことが多いので、家族全員で使いましょう。

#### ③ 寝具はこまめに洗う

寝具はできれば毎日洗いましょう。アタマジラミは熱に弱いので、ふとん乾燥機を使うのもおすすめです。



### どうやって見つける？

シラミの動きは素早いので、髪に卵がついているかどうか調べます。髪をかき分けて、根元までよく見ましょう。卵は白くてフケと紛らわしいのですが、アタマジラミの卵は爪でこいても取れません。



### ～子ども達のスマートフォン、タブレット使用について～

子どもでもかんたんに操作ができることから、子どもをあやすおもちゃのような使い方をされているご家庭もあるのではないのでしょうか。園でも、動画サイトやゲームの話をしているお子さんがいます。

しかしながら、扱い方を間違えると、お子さまの発育に大きな影響を及ぼしかねません。

小さい頃からスマートフォンを頻繁に長時間使うことで、

- ① 寝不足による発育への影響
- ② 視力低下の可能性
- ③ コミュニケーション能力の低下
- ④ 言葉の発達の遅れ



が懸念されています。発育過程にある子どもは、色々なものに触ったり、匂いをかいだりしながら五感を育んでいきます。また、親や兄弟、友達等、人との接触も子どもにとっては五感、情緒を育てる刺激になります。

スマートフォンでの遊びばかりに偏らないように、屋外で体を動かしたり、家族やお友達と遊ぶ時間も大切にしましょう。

### どうしてもスマホを使いたがった時や困った時、どうすればいいの？

子どもにスマホを渡して自由に1人で使用させるのではなく、一緒に画面を見て話しかけながら使うようにしましょう。そうすることで、不適切なコンテンツに触れたり、長時間使すぎてしまうのを防ぐことができます。

しかし、子育て中の忙しい環境で常に一緒に利用するのは難しいので、1人で抱え込まず、端末本体の機能制限やフィルタリングを活用して、ご自身の負担を減らしつつ、子どもが危険に近づくのを防ぐような対策をおすすめします。



## ほけんだより 8月号



令和4年8月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池 実咲

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう。

### 7月欠席者情報

コロナウイルス陽性者や濃厚接触での欠席が徐々に増えてきています。

また、RSウイルスやアデノウイルスが数名出ていました。胃腸炎での欠席も続いています。

園でも咳が出ているお子さんがみられていますが、

**発熱だけではなく、咳や喉の痛みがある場合にも登園を控えていただくようお願いします。**

**状態によっては、感染リスクを考慮し、お迎えをお願いする場合もあるためご了承ください。**

引き続き体調の観察をお願いします。

## 夏は寝冷えに注意!

寝ている間にかいた汗が冷える、おなかを出して寝るなどで、風邪をひいたりおなかを壊したりすることもしばしば。

子どもは汗をかきやすく寝相も悪いので注意しましょう。

### ふとんよりもパジャマで調整を

暑いからと半そで・半ズボンで寝かせてふとんをかけると、寝ている間にふとんがはだけて体が冷えます。ふとんをかけなくても冷えないよう、ゆったりとした長めのパジャマがおすすめです。



### 汗をふいてあげましょう

寝入りばなは汗をかきやすいので、まず汗をふいてあげて、しばらくしてからふとんをかけてあげてもいいでしょう。

### 寝る場所の温度をチェック

床近くは冷気がたまりやすいので、子どもが寝る場所で室温を測ってみます。低すぎる場合は、エアコンの設定温度を見直しましょう。

## 暑さから子どもを守りましょう!



小さな子どもは、大人よりも暑さの影響を強く受けます。というのは、強い日差しの照り返しで、地面に近づくほど気温が高くなるためです。

気象予報などで発表される気温は、地上から150 cmの高さで測っていますが、気温32.3 度のとき、50 cmの高さでは35 度超、5 cmの高さでは36 度超。ベビーカーに乗っている子どもはかなりの暑さにさらされているのです。

### 日中の外出は……

なるべく  
日陰を  
選んで歩く

暑さの厳しい  
12～14時の  
時間帯を避ける

## ベビーカーを使うときはここもチェック!

### ①日よけで空気がこもらないように

ベビーカーに装着する日よけは、風通しも悪くなりがちです。日よけの中に熱い空気がこもらないように注意しましょう。

### ②こまめに様子を見て

多くのベビーカーは、シートが進行方向を向いていて、大人から子どもの様子が見えにくくなっています。こまめに顔色やきげんのよしあしをチェックし、汗をふいてあげましょう。

### ③水分補給をしっかりと

赤ちゃんや小さな子どもは汗っかきなうえ、「のどがかわいた」と言えません。油断せず、水分をこまめにとらせましょう。

### ●脱水かな?と思ったら

脱水の症状が表れたときは、水分と同時に塩分も補給するようにしましょう。経口補水液を少しずつ与えるのがベストです。ドラッグストアなどで販売されている経口補水液ですが、自宅でもつくりことができます。水500mLに対して、塩1.5gと砂糖20g、レモン汁少々を混ぜてよく溶かすだけで完成です。

※経口補水液は塩分濃度が高いので、普段の水分補給には適していません。



# ほけんだより 9月号

令和4年9月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池 実咲



夏が過ぎ、一回り大きく、たくましくなった子どもたち。まだまだ続く暑さの中で、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくるころです。休める時にはゆっくり休みましょう。

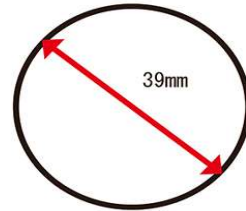
## 8月の欠席者情報

RSウイルスやアデノウイルスが数名みられました。また、咳や発熱での欠席も多い月となりました。

## 家の中の事故を防ぎましょう

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか？ **0~6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。**

家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼ口ではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。



### 小さいものはしっかり管理

3歳の子どもの口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

### リビングなど



ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった事故がよくあります。

### キッチン



炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所。

### 浴室



残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したずきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。

### ベランダ



台などによって手すりを越える事故が、3歳以降急増します。危険なものがないかチェックしましょう。

## 9月9日は「救急の日」です。この機会におうちの救急用品の中身を見直したり、応急処置の方法も確認してみましょう。

誤飲や誤嚥は、子どもに多く見られる事故のひとつ。場合によっては命にかかわることもあるので、環境づくりなどに気を配って事故を防ぐのと同時に、万が一に備えて、適切な対処法を知っておくことも大切です。

### 誤飲・誤食をしたかな？と思った時の対処法

誤飲・誤嚥に気づいたときはすぐに口の中を確認し、口に残っているものは吐き出させます。のどにものが詰まっていそうな場合は、手で取り出そうとするとかえって押し込んでしまうことがあるため背部叩打法を行いましょう。(動画サイト等でも見ることができます)



#### 1歳未満(体重約10kgまで)

- ①大人の腕の上に子どもをうつぶせにする。
- ②手であごを支え、軽く前に出すようにする。
- ③頭を胸より低い位置にする。
- ④左右の肩甲骨の間を、手の付け根で強く4~5回たたく。



#### 1歳以上(体重約10kgから)

- ①大人が片膝を立て、ももの上に子どもをうつぶせにする。
- ②太ももで子どものみぞおちを軽く圧迫する。
- ③頭を胸より低い位置にする。
- ④左右の肩甲骨の間を、手の付け根で強く4~5回たたく。

誤飲の場合は何をどれくらい飲んだかを確認し、下の表を目安に対処します。

**特に注意が必要なのは、「吐かせるかどうか」ということ。**

成分によっては、吐かせることで食道などにさらにダメージを与えてしまうからです。

液体を飲んだ場合、口のまわりや手、目などについているようなら、流水でしっかり洗い流しましょう。

### 誤飲したものと対処法が目安

|       | 自宅で様子を見る  | 自家用車・タクシーで病院へ   | 救急車で病院へ   |
|-------|---|---|---|
| 吐かせない |   | 灯油<br>ベンジン<br>マニキュアの除光液<br>ライターの燃料                                | 苛性ソーダ<br>ネズミ駆除薬<br>花火<br>しょうのう<br>ガラスの破片や針などがったもの<br>ボタン形電池 |
| 吐かせる  | 粘土<br>チョーク<br>工作用のり<br>ろうそく<br>練りはみがき<br>クレンザー<br>シリカゲル<br>線香 | 日焼け止め<br>アルカリ電池<br>油性インク<br>ポスターカラー<br>油絵の具<br>香水<br>ヘアリンス<br>タバコ | トイレ用洗剤<br>業務用漂白剤  |

牛乳をたくさん飲ませる

牛乳をたくさん飲ませる



## ほけんだより 10月号

令和4年10月4日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲

気持ちよい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと身体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

### 9月欠席者情報

手足口病や溶連菌が数名みられました。季節の変わり目で体調を崩すお子さんが少しずつ増えてきています。変わった様子や症状がある場合には職員へご相談ください。

### 尿検査のお知らせ

#### ・日程

検査容器配布:10月11日(火曜日)

尿検査提出日:10月13日(木曜日)

0・1・2歳児クラスには尿採取用パックを入れています。

3・4・5歳児クラスで必要な方は担任へお伝えください。

当日に提出ができない場合、10月27日(木曜日)が予備日となっております。

両日共に提出ができない場合には、個人で検査機関へ提出していただくこととなります。

(その際は検査機関の詳細を配布いたします。)

**\*検査容器、尿パックには数に限りがあるため紛失しないようにしてください。**

**紛失や失敗された場合、1人1枚まで追加でお渡しすることができます。**

**今回より、2枚目以降50円で購入となりますのでご了承ください。**

### 健康診断・歯科検診のお知らせ

#### ・日程

健康診断:10月19日(水曜日)

歯科検診:10月20日(木曜日)

開始予定時間:10時～

健診だけの登園も可能ですので担任へお伝えください。

欠席の方は、後日個人で囑託医へ受診していただきます。

#### \*結果について

医師からの所見がある→お手紙を配布します。

## 知っておきたい 子どもの目のトラブル

10月10日は「目の愛護デー」です。

目はとてもデリケート。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。

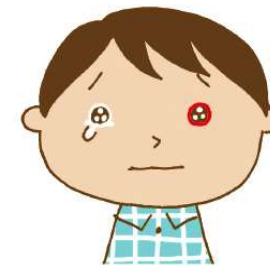
目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。

### こんなときは要注意



目をこする、まばたきが多い

かゆいときや痛いときは、手で目をこすったり、まばたきが増えたりします。



涙でうるうるする、充血している

目を覆う結膜に炎症が起こっていると、涙が増えたり、充血したりします。



目やにが増える

涙や分泌物が増えるために、目やにが増えます。

### 流行性角結膜炎 (はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることがあります。感染力が強く、うつりやすいため、「はやり目」とも呼ばれます。

#### おうちでは……

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換**しましょう。

ウイルスのついた手で目に触ると感染するので、**こまめに手を洗う**ことも重要です。

**登園再開の目安** 結膜炎の症状が消えたこと

### 麦粒腫 (ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤くはれます。目がゴロゴロしたり痛みが出たりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたがはれているときや目をしきりに触るときは受診しましょう。

#### おうちでは……

ほかの人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。ただ、目を触るとぶり返したり、長引いたりすることもあるため、**目を気にするそぶりがあるときは、冷やしたタオルを目に当ててあげ**ましょう。かゆみや不快感がやわらぎます。

**登園再開の目安** 人にうつらないため、**目を休む必要はありません**

※上記の症状がある場合は眼科、もしくは小児科を受診しましょう。



# ほけんだより 11月号

令和4年11月2日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲



## 10月欠席者情報

熱や咳での欠席が多い月となりました。

季節の変わり目で体調を崩しやすくなっています。朝の登園や、夕方おうちに帰るときは温かくしてあげましょう。

## 休に関する記念日

11月8日は「いい歯の日」、11月12日は「いい皮膚の日」。  
記念日には普段の歯みがきや保湿を見直しましょう。

### 11月8日 <sup>1 1 8</sup> いい歯を守ろう

#### 仕上げみがき、していますか？

まずは子どもが自分でみがくのを見守り、最後は仕上げに大人がみがいてあげましょう。  
奥歯のすきまや歯の裏側など、自分ではみがきづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守ります。



上の前歯の後ろをみがくよ～



#### 痛くしないコツ

上の前歯の中央と上唇をつなぐひだ（上唇小帯）に歯ブラシが当たると痛みます。指で押さえましょう。

#### 口を引っぱらない

奥を見ようと口の端を引っ張るのではなく、指でほおを内側から押しましょう。奥歯の側面が見やすくなります。



### 11月12日 <sup>1 1 1 2</sup> いい皮膚を守ろう

#### 保湿ケア、していますか？



気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。

### <sup>1 1</sup> いい子を守ろう

#### 毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも「いい子の日」！  
毎日1回ギュッととして、心の元気をチャージしましょう。

## 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ひします。



朝の登園時や連絡帳に記載する等、貼っている事を必ず伝えてください。

## 食事の量

先月行われた内科検診で痩せ気味の所見が多くみられました。

子どもの体型がどんどん変わる成長期。

お子様の体が成長することを喜ぶと同時に、我が子の成長の度合いが平均と比べてどうなのか、気にされるご両親も多くいらっしゃるかと思います。

おおよその必要カロリーを知って、バランスよく栄養をとりましょう。

### 1日に必要なカロリーは？

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によってちがいます。成人女性（身体活動レベル：ふつう）の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1～2歳ならお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

### ● 1食の目安

|     | 1～2歳             | 3～5歳     |
|-----|------------------|----------|
| ごはん | 子ども茶碗1杯          | 子ども茶碗1杯強 |
| 主菜  | 鮭切り身1/3          | 鮭切り身1/2  |
| 副菜  | 野菜・果物・乳製品など、     |          |
| 汁物  | 量よりも栄養バランスが大切です。 |          |

### ● 幼児の1日のエネルギー必要量

|      | 女の子      | 男子       |
|------|----------|----------|
| 1～2歳 | 900kcal  | 950kcal  |
| 3～5歳 | 1250kcal | 1300kcal |
| 6～7歳 | 1450kcal | 1550kcal |



約半分  
900~1250 kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より)

### 不足しがちな栄養素は？

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。





# ほけんだより 12月号

令和4年12月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池実咲



せきの風邪、おなかの風邪が流行りやすい時期になってきました。年末年始で慌ただしい時期と重なりますが、「備えあれば、憂いなし」。規則正しい生活で身体を守り、予防接種や手洗いで風邪を防ぎましょう。

## 11月欠席者情報

感染症の流行はありませんでした。体調不良での欠席も比較的少ない月となりました。咳や鼻水が長引いてしまっているお子さんが増えています。早めの病院受診をお願いします。

## III 知っておきたい 冬の感染症 III

### インフルエンザ

突然高い熱が出て、数日続きます。食欲がなくなり、関節や筋肉の痛みが出ることも。子どもは「だるい」と言えないことが多く、「元気がない」「きげんが悪い」といった状態が続きます。通常、1週間ほどで回復します。

備えていますか？

#### 予防接種

インフルエンザの予防接種は、多くの自治体で10月から始まります。小さな子どもは2回接種が必要です。流行シーズン前に十分に免疫を上げておくためには、遅くとも11月上旬に1回目の接種を終わらせておきましょう。



### ノロウイルス感染症 (ウイルス性胃腸炎)

「流行性嘔吐下痢症」と呼ばれるとおり、激しいおう吐と下痢が起こります。ほとんどの場合1〜3日で回復しますが、脱水症を起こすことがあります。油断は禁物です。

備えていますか？

#### 塩素系消毒薬

ノロウイルスは感染力が強く、おう吐物で汚れた衣類などの消毒には塩素系消毒薬が必要です。急な発症に備えて、念のため塩素系消毒薬を用意しておくとう安心です。



#### 人込みを避ける

インフルエンザなどは、人のくしゃみやせきのしぶきを吸い込むことで感染します。人の多いところでは、感染のリスクが高くなります。



#### 手をよく洗う

ウイルスのついた手で口や鼻、目などに触れるとそこからウイルスが体内に入り込みます。外から帰ったとき、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。



#### マスクをつける

マスクは、せきやくしゃみのしぶきが広がるのを防ぐほか、無意識のうちに口や鼻を触るのを防ぐ効果があります。



## 受診すべき？ 迷ったときは



### こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月〜6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

夜間や休日に子どもの具合が悪くなった時、すぐには休日診療所や緊急外来を受診すべきかどうかは、迷います。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。また、休日・祝日でも診療をしている病院をつくば市HP(休日当番医)で確認することができます。

### こども医療電話相談 (365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

### 全国版救急受診アプリ「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応(救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど)が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。



## 衣類のチェックをお願いします

#### ・サイズについて

サイズが大きくとレーナの袖から手が出ていなかったり、ズボンの裾を引きずっているお子さんが多くみられます。

体格に合っていない洋服を着用することにより、行動に制限がかかり転倒の危険性が高まります。これから寒さが厳しくなり、より温かい服へ衣がえをする時期かと思われれますが、衣がえのときにはサイズを確認するようお願いいたします。

#### ・衣類の種類について

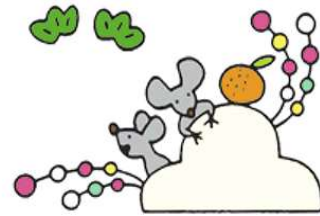
保育園の室内は暖かいため肌着にTシャツやトレーナーを組み合わせがおすすめです。寒いからといって裏起毛の素材にすると、大人よりも体温が高めの子どもは動いたときに余計に汗をかいてしまいます。

汗が冷えてしまうと風邪を引きやすくなるため、長袖のTシャツを選ぶのがよいでしょう。厚着させない方が動きやすく、子どもも思い切り動いて楽しく遊べます。





# ほけんだより 1月号



令和5年1月4日  
さくら保育園  
看護師 芹田・菊池

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで新しい1年が幕を開けました。気温が低くなると、空気が乾燥して肌トラブルも増えてきます。お風呂で温まったら、パジャマを着る前にすぐ保湿することが大事です。ぬくもりと皮膚のうるおいを逃さないようにしましょう。

## 12月の欠席者情報

咳・熱での欠席が多くみられました。結膜炎も流行し、目のトラブルが多い月となりました。目ヤニや充血の症状がある場合には病院受診をし、症状が落ち着くまでできるだけ登園を控えてください。

## 子どもの皮膚を守るには……

Point 1

### やさしく洗いましょう



#### 入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

### 体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

### 寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point 2

### 保湿しましょう

#### 背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point 3

### 綿のパジャマを！

#### 化繊より綿がおすすめ

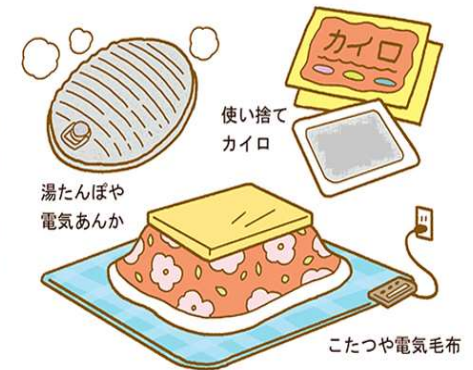
化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いので、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめ。



## 低温やけどに注意しましょう

低温やけどは、使い捨てカイロなど、身近なものが原因になります。50度なら3分間押しつけているだけで、42度でも6時間触れていると、低温やけどを起こします。

低温やけどは少しひりひりしたり赤くはれたりするだけですが、実際には皮膚の深いところに及んでいることがあります。子どもは症状をうまく言えないので、皮膚のはれが長引くときは、念のため受診しましょう。



### 低温やけどを防ぐには

#### 電気毛布は寝る前ON、寝るときOFF

寝る前に電気毛布のスイッチを入れてふとんを温めておき、寝るときにはスイッチを切りましょう。

#### 湯たんぼは体から離して

電気あんかや湯たんぼは、睡眠中に触れないよう体から少し離れたところに置きましょう。



## ～スキンケアについて～

頬や手がカサカサしているお子さんが増えています。乾燥が続くと、皮膚のバリア機能が低下し刺激に弱くなってしまうため皮膚トラブルが起きやすくなります。朝晩の保湿ですこやかな肌を保ちましょう。また、保湿剤を使い分けることでより良い効果を得ることができます。ぜひ参考にしてみてください。(乾燥が強い場合には、処方された保湿剤のみ園で使用することができます。担任へご相談ください。)

### 保湿剤の種類

|      | 肌表面を保護するタイプ            | 肌にうるおいを与えるタイプ                   |
|------|------------------------|---------------------------------|
| はたらき | 肌の表面に油脂性の膜を作り、水分の蒸発を防ぐ | 肌に直接うるおいを与え、高い保湿効果を発揮する         |
| 主な成分 | ワセリンなど                 | セラミド、ヘパリン類似物質、尿素、ヒアルロン酸、スクワランなど |
| 特徴   | べたつきが保護力が高い            | べたつきが少なくのびが良い                   |



# ほけんだより 2月号

令和5年2月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池



2月20日は「アレルギーの日」です。今回は赤ちゃんや小さな子どもに多い「食物アレルギー」について、よく聞かれる質問と、正しい知識をご紹介します。

1月の欠席者情報  
12月に続き目のトラブルでの欠席やインフルエンザで欠席するお子さんが多くみられた月となりました。ゆり組クラス閉鎖時には、ご協力いただきありがとうございました。

## 食物アレルギー Q&A

### 質問①

食べさせる時期が遅いほうが食物アレルギーを起こしにくいのか？

ある研究では、生後4～5か月に離乳食で卵を食べ始めたグループより、生後10～12か月に卵を食べ始めたグループのほうが、卵アレルギーを起こす危険性が高かったことが報告されています。食べさせる時期を遅らせるよりも、一般的なスケジュールのとおりを開始したほうが食物アレルギーになりにくいのです。

### 答え

遅らせるほうが危険。スケジュールどおりに開始しましょう。

### 質問②

1回食べて大丈夫なら、もう問題ないのか？

食物アレルギーは食べた量に依存して症状が出る場合があります。例えば、卵を1/8個食べて大丈夫でも、1/4個食べると症状が出るなどという場合です。特に0歳児で食物アレルギーの原因となりやすい、鶏卵、牛乳（ミルク）、小麦などは少量より開始し、徐々に量を増やしていきましょう。初めて食べるものは、体調がよく、何かあったらすぐ受診できる時間帯に試しましょう。

### 答え

量を増やしてみましょう。

### 質問③

食物アレルギーって、防ぐことはできないのか？

皮膚には、異物の侵入を防ぐ「バリア機能」があります。ところが、皮膚が乾燥してバリア機能が低下していると、食べ物の成分が皮膚から体内に入り、アレルギーを起こすことがわかってきました。小さなころからしっかり保湿して皮膚を守ると、食物アレルギーのリスクを下げる可能性があります。

### 答え

保湿ケアで皮膚のバリア機能を高めましょう。

食べ物は、胃や腸で消化されてから全身に届きます。



ところが、皮膚から侵入した成分は、ほぼそのまま免疫細胞に届いてしまい、アレルギーを起こしやすいといわれています。

## 予防接種歴記入のお願い

2月10日に生育歴(予防接種歴記入用紙)を配布いたします。追加記入をし、提出をしてください。

提出期限日 2月24日

\*期限厳守でお願いします。

予防接種を忘れてしまったらどうしたらいいの??

受け忘れに気づいたらすぐかかりつけの小児科の先生に相談してみましょう。定期接種は0歳からのスタートが多く、対象月齢を過ぎて子どもの年齢が上がると接種してもあまり効果が期待できないこともあります。

子どもの年齢に合わせてどのワクチンが必要でどのタイミングで接種するのかと、いった具体的なスケジュールを医師と相談のうえ決定しましょう。

また、今回さくら組には予防接種スケジュール表を配布しましたので、小学校進学に向けスケジュール表を参考に接種の進捗具合を確認してください。

## 乳幼児が受けるべき予防接種

### 定期 予防接種

「予防接種法」という予防接種の規則を決めた法律に基づくワクチンです。決められた接種期間に決められた回数を無料で受けることができます。

### 任意 予防接種

「予防接種法」に基づかないワクチンです。「定期予防接種」とのちがいは制度上のもので、ともに重要なワクチンです。費用は個人で負担することになりますが、自治体の助成が受けられるところもあります。

| おこなう予防接種                                      | 予防できる病気                      |
|---|------------------------------|
| 4種混合ワクチン                                      | ジフテリア・百日せき・破傷風・ポリオ（急性灰白髄炎）   |
| B型肝炎ワクチン                                      | ウイルス保有者（キャリア）になると、肝炎、肝硬変、肝がん |
| Hib ワクチン                                      | 中耳炎、肺炎、髄膜炎                   |
| 小児用肺炎球菌ワクチン                                   | 中耳炎、肺炎、髄膜炎                   |
| BCG   | 結核、粟粒結核（重い肺結核）、髄膜炎           |
| MR ワクチン                                       | 麻疹・風しん、肺炎、脳炎、亜急性硬化性全脳炎（SSPE） |
| 水痘ワクチン  | 水痘（水ぼうそう）、脳炎、帯状疱疹            |
| おたふくかぜ  | おたふくかぜ、髄膜炎、難聴、精巣炎            |
| 日本脳炎ワクチン                                      | 脳炎                           |
| ロタウイルスワクチン<br><small>（2020年8月1日以降出生者）</small> | 胃腸炎                          |

このほかに、さまざまな状況に応じて受けられる任意接種（季節性インフルエンザなど）もあります。





ほけんだより 3月



令和5年3月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田恵美子

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り、母子手帳を開いてみましょう。成長に伴い、動きやすい服装、お子さまにとって着脱しやすい服装なども見直してみてもいいかもしれません。

2月は、インフルエンザ罹患児が多数おりました。登園前、機嫌が悪い、食欲がない、微熱がある等の症状がありましたら、登園を控えてください。なお咳、嘔吐でもお迎えをお願いすることがあります。感染予防のためよろしくお願いします。

## 衣がえ サイズもチェック!

0～4歳までは、一生で最も成長が早い時期。衣替えのついでに、衣服のサイズをチェックしてきつくないか確かめましょう。またズボンのすそが長すぎると転びやすいですし、そでが長いと、転んだ時にとっさに手がつきにくいことも。子どもの体格にあわせて縫い留めてあげましょう

### ●身長がこんなに伸びる!

|          |       |
|----------|-------|
| 0歳から1歳まで | 約25cm |
| 1歳から2歳まで | 約10cm |
| 2歳から3歳まで | 約8cm  |
| 3歳から4歳まで | 約7cm  |

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



### 靴も忘れずに

子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因に。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



## 母子健康手帳、定期的に見直してみませんか?

母子手帳は、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、転園したりしても、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。

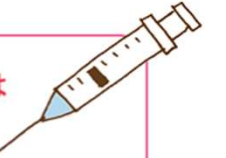


### チェック!

#### 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。