

保健だより

令和6年1月9日

村山中藤保育園「櫻」

看護師

村上暁子

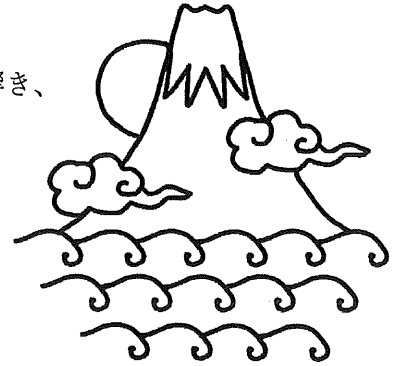
近江信子

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願いいたします

今日から3学期が始まります。久しぶりにお子様たちの元気な声が響き、嬉しくなります。今年度もあと数ヶ月となりますが、お子様たちが大きなけがや病気などなく笑顔で登園できるように見守っていきたいと思います。

本年もどうぞよろしく願いいたします。



感染症について

12月末にかけて、溶連菌感染症、インフルエンザ、胃腸炎、咽頭結膜熱（プール熱）、そのほか“風邪”といわれる発熱などの連絡がありました。数名のお子様は、ひとつの感染症が治まった後に別の感染症にかかったり、同時にふたつの感染症にかかるお子様もいました。なかには、ふたつの感染症にかかることで体への負担も大きく、高熱が下がらなかつたり、体力が回復するのに時間がかかる場合もありました。コロナによる自粛生活から、人々の往来が増えたことに加え、病気に対する抵抗力の低下もあり、様々なウイルスや細菌にかかりやすいことを実感しました。

感染症にかからないために…

感染症にかからないためには、健康な身体作りが大切です。早寝早起きなどの規則正しい生活、そしてよく食べ、よく眠るなどを心がけましょう。お子様の体調がいつもと違ったり、気になると思う時には、温かくして自宅でゆっくりするとよいでしょう。

また、お休みのお出かけの時には人混みを避けたり、時にはマスクを着用する、手洗いを丁寧に行うなど感染対策をしましょう。特に今年の冬は、ひとつの風邪が治った後は身体の免疫が低下しているため、いつもより慎重に対応するとよいのかもしれませんが。

鼻水をかむこと

鼻汁をためたままにしておくと、鼻の粘膜が炎症を起こし鼻出血や鼻炎の原因になります。又、鼻汁の中には細菌やウイルス、ゴミがたくさん入っていますので、鼻汁が手に付いてその手で目をこすって結膜炎になったり、風邪をうつしてしまったりします。年末には鼻汁のつまりから中耳炎になってしまったお子様も数名いました。

赤ちゃんのうちは鼻をかむことが気持ちいいことを知らせながら、こまめに鼻汁をふきとったり、ご家庭では鼻すい器を使ってみることもよいでしょう。（電動のものは圧をかけすぎて鼻の粘膜を傷つけることもありますので、気をつけましょう。）

お子様の成長に合わせて、徐々に鼻汁をかんだりかみきったりできるように伝えていけるとよいですね。

発熱など、体調が悪い時の自宅での過ごし方

体調の悪いときには、できるだけ安静にし、水分や栄養をとり、身体を温めて過ごすことが大切です。

自宅で安静に過ごすためには、お子様が起きている時間に、絵本を読んであげたり、お絵かきやブロックなどで静かに遊べるよう工夫するとよいでしょう。

また、昼寝や夜の睡眠をしっかりとることも大事です。保育園で体調を崩したお子様が保護者のお迎えを待つ間は、普段は昼寝をしない時間帯でも、早めに眠りにつくことも多いです。乳幼児（特に乳児）は体調が悪くてもうまく伝えられなかったり、一見いつもと変わらず平気で遊んでいたりすることがありますが、身体は休みたい…と感じているのでしょね。

食事では、冷たいものではなく、温かいもの、消化のよいものを心がけ、食べられるものを少しずつ摂っていけるようにします。脱水にも注意が必要です。水分を少しずつこまめにとるようにするとよいでしょう。

<病み上がり時期にも丁寧な関わりを…>

体調を崩し熱がでて、ということは身体が体内の病原菌やウイルスから自身を守ろうとして発熱している、ということの意味します。熱を出すとエネルギーを多く使います。また、熱が下がった後の身体は、体力を消耗した状態になっています。そのため、また別の感染症などにもかかりやすい状態になっていますので、熱が下がったからと言って急に元の生活に戻るのではなく、徐々に身体を慣らしていくと良いでしょう。

室内でゆっくり過ごしていた後は、遠出をしたり、人混みに行くのではなく、短い時間外で遊んだり近くを散歩してみたりするなど、お子様の様子をみながら慣らしていきましょう。

また、入浴も長湯をせず短時間で済ませるようにすると良いでしょう。

保育園でも、病み上がりで登園した際は、外遊びは短めにして室内で遊んだり、体温の変化を気にしたりして、身体の保温に務めています。

体調が万全になるまで、ご家庭と園で連携を取りながら丁寧に関わっていきましょう。



秋の歯科検診を受けていないお子様へ

秋の歯科検診の日に欠席されたお子様は、市の検診結果をお持ち下さるか、個別に歯科を受診していただき、結果を出していただく必要があります。

まだ受診されていないご家庭は早めに受診されるか、受診の日程をお知らせくださいますよう、お願いいたします。