

保健だより

令和6年9月2日

村山中藤保育園「櫻」

看護師 村上暁子 近江信子

今年も猛暑が続く厳しい夏でした。9月に入り、ようやく朝夕に心地よい風が吹くようになってきましたが、まだまだ暑さが続くようです。

夏の間、私達の身体は暑さの中にいるだけでもエネルギーを使います。家に帰ったら、ゆったりとお風呂に入り、心地よく眠れるように工夫し、心も身体も癒し疲れをためないようにしましょう。



この夏の過ごし方



人間は暑いと体の体温を下げるために汗腺が働き、汗をかくことで体温の調整をしています。乳幼児においては、汗腺の働きが未熟なためうまく汗をかけずに体温があがってしまうことがあります。汗をかくことができる汗腺に育つか、かかない汗腺になるかは幼児期までに決まってくるといわれます。

お子様たちの汗腺を育てるため、数年前までは、冷房を使わない時間を設けるなど汗をかける環境を大切にしてきましたが、最近の酷暑ではそれは厳しくなってきました。保育園では冷房はつけておいて、温度の調整をしながらじんわりと汗をかけるような室温（29～30度）と、食事時や昼の寝入りなどはもう少し涼しい温度にしてほっと落ち着けるようにしたりと工夫しながらの毎日でした。

乳児の中には、夏の初めには汗がかけずに体温が上がってしまいがちなお子様もいましたが、徐々にしっとりと汗をかき、体温調整ができるようになってきました。夏を過ごす中で園庭の日陰で元気に走り回り、水分を取りながら、上手に汗をかく姿に嬉しい気持ちになりました。

この夏を乗り越えて、お子様たちにはこれから訪れる冬の寒さの中でも皮膚の機能がうまく働き元気に過ごすことができるようになることを願っています。残暑も厳しいようですが、健康に留意しながらもうひとがんばりしましょう。

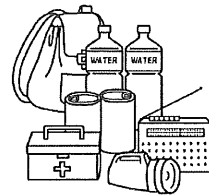
感染症について

この夏は手足口病、ヘルパンギーナ、リンゴ病、溶連菌感染症にかかったお子様がいました。手足口病については7月と8月に流行がみられ心配しましたが、みなさん元気になり登園でき、安心しました。市内ではマイコプラズマ肺炎うたがいのお子様が増えているようです。マイコプラズマ肺炎は発熱、倦怠感、続く咳が主症状でいわゆる風邪症状と似ているため、注意して見ていきたいと思えます。

● 体温測定について ●

プール遊び以前は朝検温していただき、乳児部はれんらくちょうへ、幼児部はたいおんそくていのーとへ記入して頂いておりました。プール遊び終了後は、こあら組以上のお子様はノートへの記入を一旦終了と致します。（りす組は継続していただきますようお願い致します）お子様に体調の変化があった場合は保護者の方へ直接お電話で様子を伺いながら、体調をみていきたいと思えます。尚、ご家庭での体温測定や、体調の観察は引き続きよろしくお願ひいたします。園内での感染症の流行によっては、再開することもあるかもしれませんが、ご了承下さい。

毎日の体温のご記入にご協力いただきまして、まことにありがとうございました。

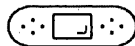


9月9日は救急の日です

先日は南海トラフ地震がくるかもしれない…という報道があり、我が家の防災セットは大丈夫か、と考えた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。非常時の備えをするとき、乳幼児はオムツや食べ物、薬などお子様によって必要な物が違ってきます。またお子様の成長にともなって定期的に「今避難に必要なものは何か」と再検討していくことも大切です。各ご家庭でオリジナル災害用品セットを用意できるといいですね。

救急箱の中も確認してみましょう。期限の切れた薬（のみ薬、ぬり薬）はありませんか？必要なものは入っていますか？ご家庭で必要なものを準備しておきましょう。

けがの処置について



けがをしたら、まずよく流水で洗いましょう。保育園では傷の様子によって、傷をきれいにしたあと救急絆創膏で保護したり、小さく切ったガーゼをアクリノール液で湿らせて救急絆創膏にあてて貼ったりします。救急絆創膏にはサイズが色々あるので、傷の大きさに合わせて選べると良いですね。

救急絆創膏で傷を覆った場合は、貼りっぱなしにはせず、入浴時には傷を洗って新しいものに交換するようにしましょう。また、キズパワーパットは数日間貼りっぱなしにして傷を治す製品ですが、使えない傷もありますので、使う時には説明書をよくお読みください。

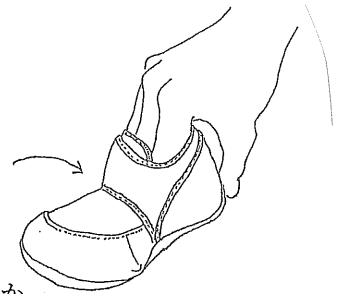
お子様の靴について

お子様の運動発達を促すためには、成長に応じた靴選びが大切です。お子様の足はすぐに大きくなり、サイズも合わなくなります。大きすぎる靴は歩きにくく転倒の原因になります。また好ましくない靴を履き続けると特定の部位だけに圧迫がかかり、必要な部位に力が入らないため、足の骨格や軟骨部位に害をあたえます。

今月は運動会も予定されていますので、今のうちのサイズやはき心地を確認していただき、履きなれた状態で参加できるといいですね。

靴選びのポイント

- ・かかとが動かなうように補強されている
- ・指が動くようにつま先にゆとりがある
- ・足にフィットするように甲でしっかり止められる
- ・つまずかないように、つま先が巻き上げてある
- ・年齢に応じて、自分で靴を履くお子様は、自身で脱ぎ履きしやすいものかどうか



春の歯科検診を欠席された方へ



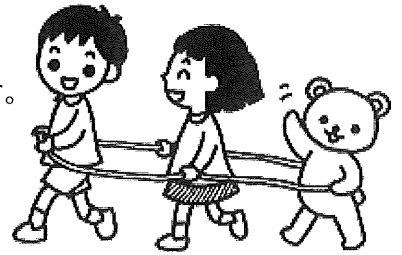
6月に行われた歯科検診の日にお休みしたお子様には個々に受診して下さるよう用紙をお渡ししています。まだ歯科を受診されていないお子様は、早めに受診をすませて結果をお持ち下さいますようお願い致します。市の健診時の結果をお持ちくださってもかまいません。どうぞよろしくお願い致します。

保健だより

令和6年10月1日

村山中藤保育園「櫻」 看護師 村上暁子 近江信子

夏の暑さから一変、急に朝晩に涼しい風が吹くようになり、秋の訪れを感じるようになりました。この季節は昼夜の寒暖差が大きく、明け方にぐっと気温が下がりますので、油断すると身体を冷やしてしまいがちです。パジャマや掛け物で調整するなど、体調が崩れないよう留意しましょう。



感染症について（手足口病）

9月は幼児を中心に手足口病にかかるお子様がみられ、広がりをお心配しました。徐々におさまってきているようですが、新たに診断されるお子様もおり今後も注意していきたいと思えます。手足口病は、症状が軽く済む場合もありますが、中には発熱や口内炎で食事がうまくとれなくなるお子様もいます。さらに一度感染すると唾液や排泄物から長期間ウイルスが含まれるため、保育園では神経を使う病気の一つです。発熱がなく発疹が出るお子様も多い中、受診にご協力いただきまして、ありがとうございました。今後も新たな広がりがでないか、お子様の様子をみていきたいと思えますので、どうぞよろしくお願いいたします。

夏の疲れから…秋に向けて

今年の夏も長く、暑さも厳しかったので、冷房とうまく付き合いながらの毎日でした。ようやく厳しい暑さは終わりを迎える今の時期は、夏の疲れがどっと身体に出てきやすくなります。夏の疲れには、暑さを乗り越えた疲れもありますが、冷房や冷たいものを取りすぎたために自律神経のバランスが崩れて、夏過ぎに起こるだるさ、お腹の不調なども含まれます。このような時期は、感染症にかかりやすいため、うがい・手洗い、咳エチケットなどで予防することも大切です。

同時に病気に負けない「丈夫な身体をつくる」ことも大切です。そのためには、外で元気に遊ぶことは勿論ですが、規則正しい生活、温かい食事をとりホッとすると、布団でゆったりと休むなど休息もうまくとりながら「丈夫な身体作り」をして、過ごせることもポイントになります。無理をせず、身体を夏から秋に慣らしていけるといいですね。

インフルエンザについて



インフルエンザは毎年11月～12月に流行し始め、翌年1月～3月にピークを迎えます。インフルエンザを予防するワクチンは、子どもの場合、10月～12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種することが推奨されています。

昨年は早い時期にインフルエンザの流行が始まり、一時的に予防接種のワクチンが不足する時期もありました。今年も10月頃より徐々に予約できるようですので、早めに対策できるとよいでしょう。特に持病がある場合などはかかりつけ医と相談の上すすめるといいですね。

目を大切に



視力は3才以上にならないと正確に測定することはできませんが、3才以上の視力の検査は眼が光に対して反応するかどうかがみたり、機械によってある程度の視力は検査できるようです。出生後、徐々にモノがはっきりと見えるようになり、6才頃になると、大人と同様の1.0程度の視力になります。

現代は、テレビやスマートフォン、パソコンと、目をこらしてモノをみる機会が多くあります。子どもたちにおいても小学校からタブレット端末の使用が始まるなど、お子様たちも大人たちと同様です。目をこらすと、モノをみるたびに目の奥にある筋肉がしまるため、目が疲れる原因になり、近視になりやすくなります。20～40代の成人では、メガネやコンタクトレンズで矯正している割合が、7～8割と多く、今後さらに若年層の視力低下が心配されています。

目が悪くならないよう、手元をみている時には、30分～1時間に一度は意識的に遠くのものを見て、目の筋肉を休めるようにするとよいです。

お子様が大人になっても不自由なく過ごせるよう、目の使い方について大人が気遣っていけるとよいですね。

<視力>

6か月 … 0.04～0.08	3才 … 0.7～1.0
1才 … 0.2～0.25	4才 … 大体1.0
2才 … 0.5～0.6	5才 … 大体1.0

<お子様の目のチェック>

目を細めて見ている、物を近づけて見る、顔をかたむけて見ている、いつも涙ぐんでいる、眼をぱちぱちさせる……このような動きや様子は何らかの異常があるかもしれません。

気になるときは専門医にみてもらいましょう。

<目の健康のために>

- ・ものを書くときや本を読むときは近づけすぎないような姿勢や明るさに気をつけたり、テレビやタブレット端末の見すぎに注意しましょう。
- ・外で元気に遊びましょう（室内に閉じこもると、どうしても近くばかりみることになり、近視になりやすくなります。）
- ・髪の毛…前髪が長いと、視界が悪く目の神経を疲れさせ視力を低下させます。また髪の毛は汚れやすく、髪の毛から結膜炎になることもありますので長い髪の毛は束ねるなど工夫しましょう。
- ・目にゴミが入っても手でこすらない、汚れたタオルなどで顔を拭かない
- ・好き嫌いなく何でも食べる（特にビタミンAは目の健康に良い にんじん、ほうれん草、小松菜など）

令和6年11月1日

村山中藤保育園「櫻」

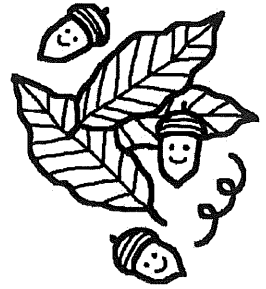
看護師 村上暁子 近江信子

保健だより

園庭の葉が少しずつ色づき始め、ようやく秋の訪れを感じさせてくれるようになってきました。お子様たちも枯れ葉の山を踏みしめて、音や感触を楽しんでいます。

これから冬にかけて空気が乾燥してきて、インフルエンザや風邪、胃腸炎など、ウイルスが活発化する時期になります。また、この時期の夜の気温は寝入りより明け方にかけてぐっと下がります。

腹巻きをするなど身体を冷やさないよう工夫して、体調を整えていきましょう。

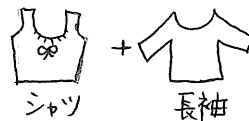


衣服の調節について

朝夕と日中の気温差が大きくなり、お子様の衣服の調節に迷う日も増えてきましたが、日中は陽がさして温かくなったり、体をたくさん動かして汗をかくお子様も多いです。幼児のお子様は、登園するとすぐ運動着（半袖、半ズボン）に着替え遊び出します。これから寒くなりますと、その上にトレーナーなどを着て寒さに応じて調節しながら遊びますが、丈夫な身体作りのため、薄着で遊ぶことも大切です。薄着で過ごすことで皮膚が外気に触れ、寒さに対する適応能力を高め、丈夫な体に育っていきます。

乳児のお子様は、そうした適応能力を徐々に身に付けていく時期です。暖かい時間帯は薄着で過ごしてみたり、寒い時には洋服を重ねて温かくしたり、気温やお子様の活動量など、それぞれのお子様に合わせて調節をしています。子供服売り場には裏起毛の厚手の子ども服が多く売られていますが、厚手の服を1枚着るよりも、薄手の服を2枚重ねた方が空気の層ができて温かくなります。最近下着を着ていないお子様も見受けますが、下着（袖なしや半袖のもの）は空気の層を作ったりと体を動かした時の汗を吸収させる意味でもとても大切です。綿のものを選ぶと肌に優しくてよいでしょう。

また病み上がりの時や体調が万全でない時は、身体の保温を心がけることが大事です。体調に応じて調節するよう、園内でも配慮していきたいと思えます。



健康診断・歯科検診があります

健康診断

11月11日（月）… さくら・ひまわり・ばら 健康診断

11月25日（月）… りす・こあら・うさぎ 健康診断

*午後から行います。

※診断内容については、その日のうちにお知らせいたします。

後日れんらくちょうや出席ノートに記入致します。

歯科検診

11月13日（水）

*午前中に行います

インフルエンザについて



インフルエンザは毎年11月～12月に流行し始め、翌年1月～3月にピークを迎えます。インフルエンザの予防にはうがい、手洗い、換気の他に予防接種があります。10月～12月の間に1～4週間の間隔をあけて2回接種することが推奨されていますので、早めに対策できるとよいと思います。

特に持病がある場合などはかかりつけ医と相談の上すすめるといいですね。

感染症…看護師の思い

今年は夏から手足口病で欠席するお子様が一日に1～2人の状態が続いたり、マイコプラズマ肺炎とはっきり診断されたお子様はいませんが、咳症状が続いたり肺炎になってしまうお子様も数名いました。特に手足口病では、発熱とともに発疹が出るお子様もいれば、発熱後に発疹、発熱もなく発疹が出るなど症状も様々なため、保育園でもお子様ごとに個々に判断するなど、私たちも悩むことが多かったです。登園の目安について、連絡を取り合いながらご協力いただいた家庭も多く、大変嬉しく思いました。感謝申し上げます。

様々な感染症にかかるお子様が多い状態が昨年頃より続き、コロナ禍を経て、人の往来とともに、これまで感染症にかかっていなかったお子様たちが様々な菌やウイルスの感染を受け、免疫をつけている時期なのかな？と感じることもあります。体調がよくなり再び元気に登園するお子様をみると、うれしくなります。お子様たちみなさんが丈夫な身体に育っていくことを願っています。

「風邪」をはじめ、色々な感染症にかかったとしても、基本的な登園の目安は熱や咳、発疹などの症状が落ち着き、普段通り機嫌よく遊んだり、食べたり眠ったりできることです。病み上がりは再び体調を崩しやすくなりますので、温かいお風呂で身体をあたためたり、いつもより少し早めに寝られるよう工夫するとよいでしょう。

これから寒くなるとさらに様々なウイルスが活発化し、インフルエンザ、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染性胃腸炎なども流行し始めます。お子様の様子が普段と違うなど体調の悪くなるサインなどを感じた時はご家庭でゆっくり過ごしましょう。また、登園時に担任に一声おかけいただけますと、保育園でも特に気にかけてみていくことができますので、よろしく願いいたします。

手洗い、うがい ～保護者の方へのお願い～

保育園では感染症を予防するために、通年で手洗い、咳エチケットを行っています。これからの時期は、登園時の入室前の手洗いを強化していきたいと思っておりますので、改めてお子様が手を上手に洗えているか確認していただくと嬉しいです。

<上手な手の洗い方>

手洗いは、せっけんをよく泡立てて30秒以上を目安に洗いましょう。万遍なく洗えるように、保育園では「とんとんとんひげじいさん」の替え歌を歌って楽しく洗っています。そのほか、「ハッピーバースデー」「うさぎとかめ」の歌などを歌いながら洗うと30秒の目安になります。

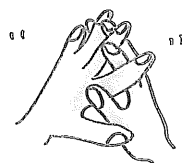
のどのばい菌やほこりを洗い流すうがいは、ブクブクうがいではなく、ガラガラうがいです。ガラガラうがいができるのは3歳頃ですが、大人の真似をして覚えていき、経験することで身につけていきます。小さいお子様はこまめに水を飲むことも喉を潤す意味で大切です。また、乾燥する時期の皮膚の保湿にも気をつけていきましょう。手洗いや入浴のあとは、よく水分を拭き取ったり、場合によっては保湿クリームを塗布したりすると手荒れや乾燥を予防することができます。



「ごしごし ごしごし
てをあらおう」



「ごしごし ごしごし
てのこうも」



「ごしごし ごしごし
ゆびのあいだ」



「ごしごし ごしごし
ゆびさきも」



「ごしごし ごしごし
浴やゆびも」



「てくびもわずれずに」