



## 9月保健だより

令和6年9月2日(月)

村山中藤保育園「白樺」看護師 佐藤広美

9月の残暑はまだまだ厳しいですが、朝晩はすごしやすくなっています。8月も猛暑日・熱帯夜と続きましたが、体調を崩されたりしていませんか？朝から元気がなく食欲も低下し早退されるお子様もいましたが、その後体調が戻り、元気にまた登園されるお子様もおり安心しました。このような時は無理をしないことが大切です。早急な対応・ご協力に感謝いたします。まずは食欲が落ちていないかが夏バテのサインです。朝食はしっかりとっていきましょう。9月も胃腸の働きが低下するなどお子様も疲れが出てくる時期ですので、無理せず身体を休め、体調を整えていきましょう。

5類になった新型コロナウイルス感染症ですが、ご家族の感染などまだまだ注意が必要です。また他の感染症(手足口病等)が増えるなど、ニュースにもなりました。予防としては人混みを避ける、手洗い・うがいの励行、マスク、換気等、ありますが、集団生活上予防が難しいこともあります。ご家族で感染者がみられた場合はご報告いただくことで集団感染を防ぐことに繋がります。お子様たちの安心・安全な保育園でありますよう、ご家庭と一緒に守っていきたくと思いますので、引き続き慎重な対応を宜しくお願い申し上げます。

2学期も元気で楽しい保育園生活でありますように！

### 9月の保健行事

身長・体重測定・爪切りチェック      9月   9日(月) 3～5歳  
   10日(火) 0～2歳

#### ○ 手足口病について

今回5～8月の手足口病のケースでは、軽い発疹の症状から全身に出たり、お尻に出来た発疹でとても痛い思いをされたり、口内炎で数日食べられないお子様もいました。合併症などの重いケースは出ていませんが、急性脳炎や髄膜炎など発症すれば後遺症や生命への危険もゼロではありません。コロナ禍では感染がみられなかったのですが、今回保育園全体で8割ほどの感染がみられました。「皮膚症状が残っていても発熱や食事に問題なければ登園可能」との病院の判断ですが、保育園では排泄やプール等で注意することがあり、登園後の感染予防が必要な疾患です。感染症の性質上「隔離する意味がない」「予防ができない」疾患とされていますが、今回のことでは感染後の対応を反省するなど振り返りを行っています。発疹の状況によっては1～2日お家で対応していただいたお子様もおりました。登園のめやす等の周知に関しては至らない点もあったかと思います。申し訳ありません。また症状によっては口内炎で食べられず早退していただくこともありました。お子さまにとってどうなのかを常に考え、大切な命を守る視点でこれからもいきたいと思えます。ご理解、ご協力、ご意見を今後ともよろしくお願い致します。

#### ○ 便秘について

水分量が不足していたり、汗で水分が奪われたりすると尿量が低下したり、便が硬めになったりします。硬くて顔を赤くし踏ん張る姿をたまに見かけます。早番のお子様はお家で便が出ずに、保育園で出ることもありますが、できればお家ですっきり出して登園できると良いですね。朝食後胃と結腸の反射が起きて朝の排便がみられます。朝一番で水分を摂るのも反射を促すのに有効です。胃結腸反射は朝が一番強いと言われていま

す。便秘を繰り返すと腹痛を起こしたり、食欲の低下、吐き気などの症状が出ますので、朝の排便習慣をつけていきましょう！

8月胃腸炎も数名出ています。食欲や便の性状など観察をお願い致します。

○爪が伸びていませんか？

爪が割れて出血することがみられます。爪が長く、ギザギザだったりすると靴下に引っかかり割れることもあります。また切りすぎて痛みを訴えに来ることもあります。日曜の夜に爪切りをするなど習慣化していくと良いですね。また靴下を履くときは靴下を手繰ってつま先から履けるとケガなく履けます。

お子様のマニキュアですが爪のチェックの際は×にしています。爪が伸びて爪に汚れが溜まっても分りづらいことがあります。爪は短く、きれいにしていきましょう！

◎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、乳児はれんらくちょうへ、幼児はたいおんそくていのーとへ記入をしていただいております。プール遊び終了後は、

ノートへの記入を一旦終了とします。0歳クラス（りす組）は、「れんらくちょう」へのご記入を引き続きお願い致します。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  
います。尚、ご家庭での体温測定や、体調の観察は引き続きお願いいたします。

園内での感染症の流行によっては、体温測定を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、ありがとうございました。



# 10月保健便り



令和6年10月1日(火)

村山中藤保育園「白樺」看護師 佐藤広美

夏が終わり秋の涼しさを感じる季節となりました。夏場と違い水分摂取の機会も少なくなったり、また朝晩も肌寒くなり乾燥が進む時期ですので、皮膚の乾燥や喉を傷めないようにしていきたいですね。うがいや手洗いを習慣化して引き続き感染症を防いでいきましょう。

9月は溶連菌感染症や手足口病の感染が全体的にみられました。

また、39℃と高熱を出すお子様もおりましたが、経過良好のお子様がほとんどでしたので安心しました。汗をうまくかけずにいて、体温調節が未熟だからかな？環境によるものかな？夏の疲れかな？等々考えました。集団生活での保育園は本当に様々な感染症がみられます。熱が上がる時に何かしらのサインがあります。機嫌が悪い、お腹が痛い、首が痛い、食欲がない、ボーっとしている等がないかなど。そのようなお子様の姿を捉えて、早めに対応していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。その日の都合で連絡先が変わる時などは保育園にお知らせ下さいますよう、何卒よろしくお願い致します。

## 保健行事

身体測定 7日(月) 0～2歳児 爪切りチェック

8日(火) 3～5歳児 //

☆0歳児健診 9日・30日 田中こずえ医師



## 感染症について

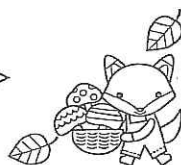
### <インフルエンザについて>

9月末からインフルエンザが保育園で流行しています。毎年11月頃から増え始めていますが、今年は始まりが早いようです。インフルエンザは感染力が強いので、感染の広がり気をつかう疾患のひとつです。

インフルエンザの予防には予防接種があります。子どもの場合1～4週間の間隔を開けて2回接種することが推奨されています。今年も徐々に開始されるようですので、早めに対策ができるとよいでしょう。

接種しても罹患するという言葉を聞きますが、予防接種の目的は合併症(インフルエンザ脳症、肺炎など)予防でもあります。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良いと思います。感染力が強いので、家族が感染された場合もお知らせしていただくと、お子様の様子の参考になりますのでお願い致します。

### <10月10日は目の愛護デー>



## 目のはなし

子どもの視力は、生まれた時は明暗を感じる程度ですが6歳頃には大人と同じくらい見えるようになり

ます。視力は身体が大きくなるより、ずっと早いスピードで発達します。

目は自然に良く見えるようになるのではありません。近くの物、遠くの物、小さい物、大きい物、動く物、止まっている物など色々なものを見ることによって発達し、よく見える目になっていきます。テレビやテレビゲームばかり見るのは目の発達に良くありません。目を細めてみたり、顔を傾けて見ようとしたり、まばたきが多かったりするのは何らかのサインと捉えて、早めに眼科を受診しましょう。近年は小さなお子さまも動画などに触れる機会が多くなり近視のおそれもあります。テレビもそうですが、スマートフォンやタブレット端末は視聴時間を決めていくなど、普段からお子様の目を大切に守っていききたいですね。

## 鼻水・鼻づまりについて

0～2歳の鼻は敏感です。寒暖差や、乾燥、ほこりなどの刺激によっても鼻がつまることがあります。またかぜのウイルスは200種類ともいわれていますので、しょっちゅう鼻水やかぜを引くのはこのためです。子どもは感染を繰り返しながら免疫を獲得し、丈夫になっていきます。3歳位になると、発熱などの早退も少なくなっていくます。鼻水が出るのは身体を守る防御反応ですが、0～2歳位は鼻腔が狭いため鼻汁やつまりで機嫌が悪かったりします。受診した方が良いのか、睡眠や食事、遊びに影響があるようでしたら判断していきましょう。

子どもに以下の様子が見られましたら受診をしていきましょう。

- ① ボ～っとして機嫌が悪い
- ② 食欲がない・ミルクを飲まない
- ③ 鼻汁が長引いている…透明の鼻汁が続くときはアレルギー性鼻炎の疑いがある
- ④ 寝つきが悪い、いびきをかく
- ⑤ 黄色や緑色の鼻汁はウイルスや細菌に感染しているサイン
- ⑥ 耳を触る・耳に触れると泣く…中耳炎の疑い



## 鼻を上手にかめるかな？

鼻水が鼻に溜まると副鼻腔炎や中耳炎を起こしやすかったりしますので、普段から上手にかめるようにしていきたいですね。鼻が上手くかめない子は普段から口が開いていて、口呼吸になっていることが多いです。口呼吸は空気が直接喉に入るため、乾燥しやすくウイルスや細菌がついて炎症し、カゼを引く原因にもなります。鼻から息を出すことを意識してみましょう。

- ① 口を指で閉じて、鼻から呼吸をしてみる（鼻が詰まっている時は苦しいので行わない）
- ② 鼻から息を出せるようになったら、片方ずつの鼻で呼吸してみる
- ③ 出来るようになったら、片方ずつ鼻をかんでみる（鼻は強くかまない）



## 保健だより

令和6年 11月 1日 (金)

村山中藤保育園「白樺」 看護師 佐藤

朝晩の空気が冷たく感じられるようになり、少しずつ冬が近づいてきています。落ち葉も多く、カサカサした感触を楽しむお子さまの姿が見られます。空気も乾燥し、インフルエンザ等感染症がまた流行しやすい時期となります。インフルエンザの予防接種や感染予防の基本である手洗い・うがいの励行で予防を行なっていきたいですね。登園の際には手洗いの励行にご協力をお願い致します。

10月はインフルエンザや手足口病が保育園で流行りました。手足口病は1学期にも流行り、2回感染されたお子さまも多かったです。手足口病は受診時には発熱もなく食事でも食べられていることから、「登園しても良い」との医師の診断があっても、その後徐々に発疹が増え、登園後に食事が食べられないお子様が数人いました。手足口病は感染しても状態が落ち着いていればお休みする必要はないとのことなので、防ぎようがないのが現状です。発疹の症状が目立ち水泡が破れていたり、出血がみられるときは痛みもあるでしょうから、お家でゆっくりして欲しいと思っています。園医の田中こずえ先生も「傷がじくじくしていたりする場合は衛生上の問題もあるので、そのようなときはお休みして下さい」とのことでした。発疹が数個～多数などの個人差が見られますが、お子さまにとってどうなのかを、その時その時のお子さまの症状に合わせて考えて行きたいと思っています。何卒ご理解をよろしくお願い致します。

インフルエンザでは「インフルエンザの登園届」の用紙が保育園にありますので、必ず朝晩の体温測定のご記入をよろしくお願い致します。発熱した日を0日と捉えていますので、療養期間に間違いがないかご確認ください。また発熱が続く場合は療養期間の日が伸びますのでご注意下さい。

今年もあと2か月となります。忙しい日々ですが、お子様の健康を第一に考え、安心して保育園の生活を過ごせるよう、皆様のご協力をよろしくお願い致します。

(インフルエンザの対応)

\*発熱した日および解熱した日は0日と数えます。

\*解熱とは、24時間以内に発熱がないことを言い、24時間以内に再び発熱した場合は解熱とはなりません。

\*解熱後3日間とは、解熱剤を使用しないで発熱しなくなり3日を経過したことをいいます。

### 《11月の保健行事》

11月 5日 (火) 3～5歳 身長・体重測定・胸囲測定 爪チェック

11月 6日 (水) 0～2歳 // //

11月13日 (水) 歯科検診 午前中 いたう歯科医院 伊東歯科医師

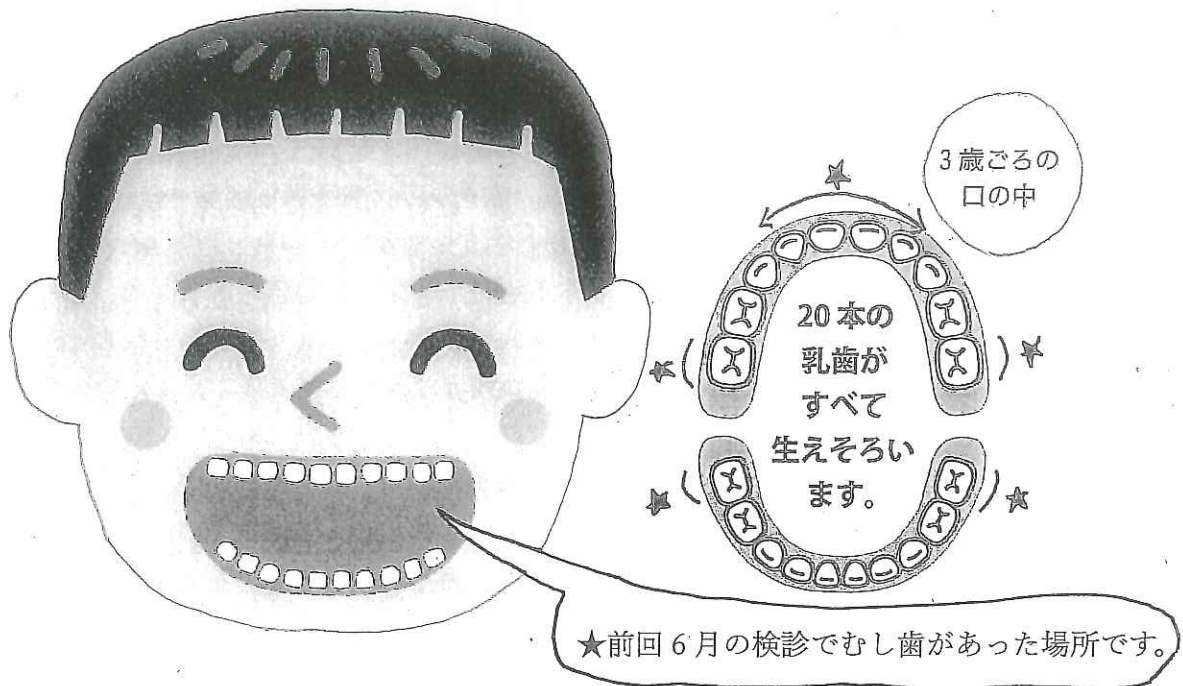
11月20日 (水) 秋の健康診断 午前中 伊奈平南クリニック 田中医師

\*水曜日 (不定期) 0歳児検診

\*爪の長いお子さまが多くなっています。お子さまの爪は柔らかいので、靴下で引っかかり爪が割れたり、ネット遊びで切れたりしてケガになります。またお友達間での引っ掻きになると心配ですので、いつも爪は短くしていきましょう。

## ○歯科検診について

年に2回の歯科検診。少し緊張しながらも、一生懸命お口を開けて先生にほめられながら、嬉しそうな表情で検診を受けるお子さまたち。特に3～4歳はむし歯の数も増えてしまうので、夜の仕上げ歯磨きはとても重要です。乳歯の下には永久歯が待ち構えていますので、乳歯のむし歯リスクはそのまま永久歯へのリスクにつながります。乳歯だからと安心せずに、むし歯があれば受診して治療を受けていきましょう！



## ○便秘のお子さまがみられた10月

暑い時期は水を飲む機会が多く、自らも欲するようによく水分を取っていましたが、気温も下がると夏のような水分はとらなくなります。そのためか10月は排泄に関する対応が数例見られました。便が固くお腹が痛くなったり、肛門の出血が見られたり、食欲が落ちる、午前中の排尿が見られず、日中の回数が少ないなどです。排泄時便が固めでしたら水分が少ないサインです。

食事にも水分が含まれていますので、食事の摂取量が低下すると冬でも脱水症（目のくぼみ、皮膚の乾燥、活動の低下、倦怠感、顔色や爪（爪床）の色が悪い等）がみられます。

冬も水分摂取量を気にしていきましょう。

## ☆お休みされる時は☆

お休みの時は保育園に一報のご連絡をしていただくとお子さまの様子がわかり安心します。またご病気等で受診された際に「感染症」と診断された場合には保育園にご連絡していただくと、保健の号外を出すなどの対応ができますので、何卒ご協力をよろしく願いたします。