

令和7年1月8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

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、嬉しく思います。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。



感染症について

12月末に、インフルエンザA型と診断されるお子様が増え、心配しましたが、重症化することなく年始に元気な姿がみられて安心しました。熱が出てもすぐに下がったり、微熱で終わるお子様も多く、風邪とインフルエンザの違いが難しいお子様もいました。発熱した場合には、微熱だからと油断せず医療機関を受診することが大切です。

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、うがい・手洗い、換気など基本的な対策が大切です。登園時にはお子様がうがい・手洗いをしてから入室できますよう、改めて見守りをよろしくお願ひします。また、健康な身体作りも大切です。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、外出は控え、温かくして自宅でゆっくりするとよいでしょう。

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ようね。

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きけるようにします。脱水症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いる、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ですので、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。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ながら、身体の保温に務めています。

また、入浴も長湯をすると体力を消耗しやすいです。湯に浸かり身体が温まったらすぐでるなど、短時間で済ませるようにすると良いでしょう。

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。



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眼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。また鼻汁がつまった状態が続くと中耳炎の原因にもなります。

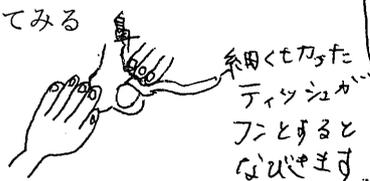
赤ちゃんのうちは鼻をかむことが気持ちいいことを知らせながら、こまめに鼻汁をふきとったり、ご家庭では鼻すい器を使ってみることもよいでしょう。（電動のものは圧がかすぎて鼻の粘膜を傷つけることもありますので、気をつけましょう。）お子様の成長に合わせて徐々に鼻をかむことを伝えていきましょう。

鼻のかみかた

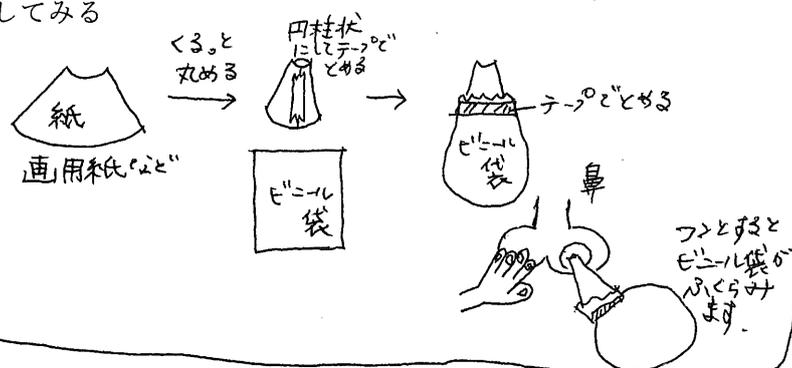
- 1 ティッシュを両手で鼻にあて、片鼻ずつ押さえます。
- 2 そっと鼻から息を出し鼻汁をかみます。強く息をだすと耳が痛くなってしまうので、強くかまないようにしましょう。鼻汁がたくさんある場合には何度か息を出し鼻汁を少しずつだしていくとよいでしょう。
- 3 片鼻が終わったらティッシュをたたみ、反対の鼻も同様にします。

お子様が鼻から息をだすことができない時には遊びながらコツをつかんでいけるといいですね。昨年うさぎぐみ、さくらぐみさんに伝えた遊びを2つ紹介します。

①細く切ったティッシュを片鼻の上に置いて反対の鼻を押さえてフンと息を出してみる



②鼻風船を作って片鼻に入れて反対の鼻を押さえて息を出してみる



保健だより

令和7年2月3日

村山中藤保育園「櫻」

看護師 村上暁子 近江信子

徐々に気温が低い日が増えていますが、園庭をみると幼児のお子様たちが走ったり縄跳びをしたりと寒さの中でも全身を動かして楽しんでいる姿がみられます。

乳児のお子様も園庭の暖かい場所を見つけて遊んだり、廊下や別の部屋を探索したりしながら、思い思いの遊びに夢中になっています。



感染症…その後

1月は新型コロナウイルス感染症、インフルエンザA、水痘、伝染性紅斑（りんご病）、マイコプラズマ肺炎と色々な感染症にかかるお子様があり、心配しました。大きな広がりはみられていないようですが、潜伏期間が長い疾患もありますので（マイコプラズマ肺炎、水痘）、今後も注意していきたいと思います。

いずれの感染症においてもかかってしまったら温かくしてよく休むこと、水分をしっかりとりとることが大切です。また、登園は発熱などの症状が落ち着き24時間経ってから…とお願いしています。

発熱の期間が長い場合には体力の消耗も大きいです。医師の指導に加え、保護者の方からみて普段通りに生活ができるかどうかをご判断くださいますよう、お願いいたします。高熱が出たり発熱が何日も続くなど、ダメージが強かったお子様は、お昼でお迎えなどの対応で身体を慣らした方がよい時もありますので、遠慮なくご相談ください。

冬の期間は特に感染症が流行りやすく心配ごとが多くなりますが、身体をたくさん動かして遊びながら体温を上げたり、温かいものでホッと一息ついたり十分な休息をとるなどしながら、元気に乗り切っていきましょう。

冬の水分補給について

冬の時期は、夏ほど汗をかかないため、大人も子どもも水を飲む回数が少なくなりがちですが、冬場でも活動したり寝ている間に汗をかいているため、水分をとっていないと脱水を引き起こすことがあります。また気温の低下とともに湿度が下がったり、暖房器具を多く使用することで、目に見えて汗はかきませんが、皮膚から水分が出ていきやすくなります。脱水の症状は、一般的な喉の渇き、頭痛や倦怠感の他に、便が硬くなる、皮膚の乾燥、尿の色が濃くなる…などもあります。乳児では毎年この時期に便秘傾向になるお子様がいますが、保育園でも水分を多めに摂れるように配慮することがあります。

脱水を予防するためには、こまめに少しずつでも水分をとるよう心がけましょう。こまめに水分をとることは喉を潤し風邪予防にも効果的です。食事の時に温かい汁物をしっかり摂ることも、身体を温める意味でもよいでしょう。（一度に多くの冷たい水を飲むと身体を冷やしますので、注意が必要です。）

水分を摂ったり、暖房器具を調整して使いながら、寒い時期を上手に過ごしていきましょうね。

花粉アレルギーについて

小児期の花粉症は、乳児ではあまりいませんが幼児期から小学生になるにつれて発症するお子様が増え、約3割にもなると言われます。保育園でも、花粉症の時期になりますと目のかゆみや鼻づまりなどの症状でつらそうにしているお子様がみられます。大人ですと我慢できるかゆみも、お子様は我慢できずに目をこすって目が腫れてしまったりさらにかゆくなってしまったりすることもあるようです。

花粉症の症状を抑えるには…

外から帰宅したあとは、うがいや洗顔をしたり、鼻をかむようにすると症状を和らげることができますが、花粉症の症状（目のかゆみ、鼻づまり、くしゃみ）が強い時は、自宅で安静に過ごすと症状の改善が期待できると思います。

また、花粉症はアレルギー反応のひとつですので、アトピー性皮膚炎など、その他のアレルギー反応もこの時期に反応しやすくなることが分かっています。日頃より皮膚が敏感なお子様は、症状が出やすくなるかもしれませんので、よくみてあげるとよいでしょう。

尚、保育園では症状の強いお子様については症状をおさえる点眼薬などをお預かりすることが出来ます。

※点眼薬のお預かりは医師処方のもののみとなります。所定の用紙に薬剤名をご記入頂きお預かりします。尚、飲み薬はお預かりしていませんのでご了承ください。お薬への記名もよろしくをお願いします。

☆保育園でのお子様のマスク使用について



保育園での着用を希望される場合は、自己管理ができる幼児のお子様に限ってマスクの着用をしています。マスクを着用しているお子様は、花粉アレルギーによって鼻汁が増えたことでマスク内が不衛生になったり、鼻づまりが大人から見えにくかったりする可能性があります。マスクを着用して登園する際は、お子様に鼻汁を拭き取ること、こまめに鼻汁をかむことについて話をして頂くようお願いいたします。また、不衛生になってしまったマスクについては保育士の判断で処分することもありますので、ご了承ください。

*咳エチケット： 咳、くしゃみをするときは周りの人から顔をそらすこと、口と鼻をティッシュでおおうこと、上腕部分に口鼻を近づけてすることも小さいうちから知らせていくことも大切です。



保健だより

令和7年3月3日

村山中藤保育園「櫻」

看護師 村上暁子 近江信子

市内では梅が咲き始め、春の訪れを感じさせてくれます。
この時期は暖かい日と寒い日が交互にやってきます。
段々と季節が変化し暖かくなっていきますので、体調に留意し
楽しく過ごしていきましょう。

お子様たちの成長を感じながら、進級、卒園に向けて、
一日一日を大切にしていきたいと思えます。



この一年を振り返って

4月から保育園という新しい環境の中で生活がスタートし、お子様たちの環境は大きく変化しました。
この1年を振り返りますと、色々な感染症が流行する時期でもないのに発症したり、それぞれの特有
な症状ではないかたちで現れたりすることもありました。コロナ禍を経てウイルスの活動にも変化があ
るのでしょうか。そのたびに体調を崩したお子様を心配したり、回復し元気な表情で登園してくるお子
様を見て安心したりしました。病み上がりの時の登園の目安についてご相談くださることも多く、お子
様たちのことを一緒に考えることができました。ありがとうございます。

お子様たちは、小さな怪我をしたり風邪を引いたりしながら、身体も心も丈夫になっていきます。来
年度も、お子様の体調の変化に気遣いながら、安心と安全をこころがけて丁寧に関わり、お子様の健康
を見守っていききたいと思えます。

一年間ありがとうございました。

身長体重表について

お子様はこの一年間でどの位大きくなりましたか？

一般的に、体重は出生後一年で出生時の3倍、身長は1.5倍に増加します。その後発育速度はゆるやかに
なり、体型も次第に細身に变化しはじめます。

“体重が〇kgで発育曲線の下の方だから発育が悪い”ということではなく、計測値が低い位置にあつて
も、発育曲線と同じ様なカーブで増加していれば心配ありません。11日（火）に身長体重表をお渡し
しますのでご確認ください。

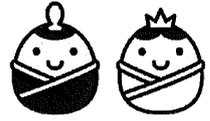
なお、これからも引き続き使用しますので、押印の上14日（金）までにお戻し下さいますようお願い
致します。

予防接種の記入欄も再度ご確認ください、新たに受けた日については追記して下さいようお願いいたします。

（予防接種の接種状況は学期末ごとに把握し直しており、お子様の大切な情報となります。）

*ばら組さんはそのまま家での保管となります。成長の記録として大切にいただくと幸いです。

3月3日は耳の日です



乳幼児の耳は大人に比べ、耳管（耳と鼻をつなぐ管）が太くて短く水平なので、かぜのウイルスが鼻から耳の方に入り、中耳炎を起こしやすいです。

急性中耳炎　－　かぜをひいたあと、耳管から菌が入り発病します。膿汁がたまり、激しい痛み、発熱、耳だれなどの症状がみられます。

かぜから解熱したあとにまた熱が出る、お子様の機嫌が悪くなり耳に手がいく、夜泣きをするような時は急性中耳炎が原因なこともあります。

滲出性中耳炎　－　中耳に水がたまる病気で発熱や痛みはありません。

鼓膜のひびきが悪くなり、聞こえが悪い、耳のつまった感じ、自分の声がひびく、などの症状がつづきます。

中耳炎はきちんと治療しないと難聴になることもありますので、耳の異常を感じたら早目に耳鼻科を受診しましょう。

耳掃除　…　どうしていますか？

耳掃除はこまめに行う必要はないと言われています。

耳には、自浄作用（自然にきれいにすること）があり、掃除をしなくても耳垢（みみあか）が少しずつ耳の外に押し出されているからです。又、お子様の外耳道は細いため、市販の大人用綿棒や耳かきでは耳垢を押しこんでしまったり、何かの拍子に鼓膜を傷つけてしまうこともあります。

とはいえ、湿ったタイプの耳垢がべったりついていたり、大きな耳垢がつまっている時はベビー綿棒などを使って取ってあげたいですね。（耳垢が奥の方にあり気になる時は、無理せず耳鼻科で取ってもらうのもひとつの方法です）

尚、耳掃除をする時は、そばで兄弟が遊んでいる時は避けましょう。ぶつかった拍子に綿棒が奥の方に入ってしまう、という危険もあります。また、お子様が嫌がるからといって、寝ている間に行うことも、急にお子様が体勢を替えて同じ様に綿棒が耳を傷つける可能性があります。落ち着いてできるときに、お子様が承知して、スキンシップを図りながら行えるとよいでしょう。

<下痢、嘔吐しているときの食事のすすめかた>

下痢、嘔吐の症状があるときはおなかの調子が整うまで食事に工夫が必要です。

なお、水のような便がたて続けに出る、食べるとすぐ吐いてしまうときは、脱水症の危険があります。 お子様の脱水症は大人より重症化しやすいため、注意が必要です。このような症状のときにはすぐに医療機関を受診しましょう。

・量を少なくして食べる回数を多くします。（一口食べて吐かなければ次は二口と、すすめます。お子様が食べたがらない時には無理をする必要はありません。）

・食事の時間は2時間くらいあけて胃腸を休ませることも大切です。

・熱すぎる、冷たすぎる、味が濃いもの、酸味のあるものは胃腸に刺激を与え負担をかけますので注意します。

・便がかたまりかけてきたら、胃腸への負担が少ない順におかゆ→野菜→とうふ→白身魚→鶏肉→豚肉というようにすすめます。

※体調が戻るまでは乳製品、柑橘類は控えるとよいでしょう。