



保健だより

令和7年1月8日(水)

村山中藤保育園「白樺」 看護師 佐藤 広美

新年あけましておめでとうございます
本年もよろしくお願ひ致します



今年は何年ですね。「巳」は「実」にかけて「実を結ぶ年」とも言われています。
3学期は寒さが厳しくなってきますが、キラキラした霜柱や水たまりの氷に触れるなど
季節を楽しめると良いですね。

今日から3学期が始まります。保育園の生活リズムに早く戻れますよう、早寝早起きの
習慣、栄養のある食事を心がけ、寒い冬ですが沢山身体を動かして、元気に乗り越え
ていきましょう！

12月はリンゴ病(伝染性紅斑)やインフルエンザ、溶連菌感染症等の感染症がありま
した。かぜ症状が見られた場合は無理をせずに、お子さまの体調にご配慮をお願い致し
ます。

1月の保健行事

10日(金) 0～2歳 身体測定 爪チェック

14日(火) 3～5歳 ” ”

☆0歳児検診 不定期 園医田中こずえ医師(伊奈平南クリニック)



<病気とのつき合い方>

入園当初は病気で欠席や早退が多くなることもあり、早退が続くと「また？」との思
いがあったと思います。特に乳児では病気の免疫が少ないことに加えて、集団生活での
感染の機会も多いため、病気にかかりやすくなります。かぜの種類は数百種類あるため
「しょっちゅうかぜを引く」こととなります。様々な病気にかかり、抗体を獲得するこ
とで丈夫な身体になっていきます。ここで重要なのは「かぜ症状」の程度をみる・・・
です。「発熱」の状態は感染力の強さにもなりますので、集団では容易に感染者を増やし
ます。また鼻水や咳も出始めは特に感染力があるので十分に注意していきたいものです。

発熱などの症状の出始めは、早めに受診し回復を待ちましょう。平熱でも鼻汁がドロ
ットとして色がついたりしている場合は副鼻腔炎の症状だったりします。また中耳炎で耳
を傷めることもあります。鼻汁を溜めないように、こまめな鼻かみも大切です。

手洗い・うがいの最大の予防方法を習慣にして、3学期元気な保育園生活を送れるよう、ご家庭と保育園双方で協力していきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

<冬に多い嘔吐下痢症>

気温も低いため身体が冷えて下痢をすることがあります。そのような時は1～2回で済んでしまいますが、感染症となると(ノロウイルスやロタウイルス等)回数も増えて、重い脱水症状を起こすことがあります。脱水症状(活気なくぐったりする、意識がぼーっとしている)は早急な受診・治療を必要とします。

保育園で嘔吐がある時は飲食を止めています。嘔吐時はお迎えをお願いしていますので、よろしくお願い致します。

日頃より食欲や便の性状について、いつもと違う様子があればお知らせください。

☆下痢の時の良い食品と避けたい食品

良い食品) 豆腐、ジャガイモ、人参、大根、りんご、

避けたい食品) 牛乳、ヨーグルト、みかん、サツマイモ、納豆、煮豆、スナック菓子、ラーメン、揚げ物、炭酸飲料、ジュースなど

<スキンケア>

湿度が40%以下になると皮膚の乾燥もすすみます。子どもの皮膚は薄いので乾燥しやすくカサカサになります。また日頃の手洗いで、手の甲が荒れて痛みをうたえる子も出てきます。入浴後の保湿や出かける前の保湿で予防していきたいですね。入浴時はナイロンタオルでゴシゴシ体を洗うと肌を傷めます。綿のタオルで皮膚を撫でるようにやさしく洗いましょう。



お願い

- * 欠席される時は必ずご連絡をお願い致します。
- * 何か内服されている時は内容をお知らせ下さい。
- * 受診を考えている場合は、降園後ではなく登園前をお願い致します。
- * 爪が長い時、登園時に爪切りを行っていただく場合がありますのでご了承下さい。
- * 保育園で傷に絆創膏を貼る場合があります。帰宅後の傷の確認、絆創膏の交換をよろしくお願い致します。
- * 家族内で発熱や感染症など罹患者がいる場合はお知らせ下さい。
- * お仕事がお休みの時は連絡が速やかにとれるよう連絡方法をお知らせ下さい。



2月保健だより

令和7年2月3日（月）看護師 佐藤広美

1月後半は気候も穏やかで、日中暖かい日もみられました。お子さま達は十分身体を動かして遊ぶ姿が多くみられました。感染症では「溶連菌感染症」や「リンゴ病」など数名罹りました。リンゴ病は症状が出ている時はすでに感染力が無いということなので、予防する難しさがあります。基本的なうがい・手洗いを習慣づけることが最大の予防方法だと感じます。水はまだ冷たいですが、うがい・手洗いの励行をお願い致します。

4～5歳児では「頭が痛い」「お腹が痛い」「喉が痛い」と身体の異変について訴えることが少しずつ出来るようになります。乳児では機嫌がいつもより悪かったり、食べが少なかったり、じっとしている姿がみられるなど、何らかの「サイン」があります。朝、登園前に何らかの「サイン」があれば慎重な対応をよろしくお願い致します。またそのような「サイン」があればご連絡をお願い致します。

保護者の方と保育園と双方でお子さまの健康を見守っていきたいと思いますので、よろしくお願い致します。

2月の保健行事

2月4日（火）0～2歳 身体測定 爪チェック

5日（水）3～5歳 // //

☆0歳児健診 2月5日（水）、26日（水）の2回 園医田中こずえ医師（伊奈平南クリニック）

結膜炎について

この時期に数名罹ります。

結膜炎は、白目（しろめ）とまぶたの裏側を覆っている膜が赤く充血して炎症を起こしている症状です。細菌及び、ウイルス感染でおこるもの、アレルギーなどの種類があります。

細菌性結膜炎：黄みがかかった目やにが多く出て白目が充血します。

（原因）黄色ブドウ球菌など身の回りに存在する細菌に感染して起こる。

☆体力が落ちていたりする時は、乳幼児は注意が必要です。

目に髪の毛がかかったりすると、手が目に触れるなどで細菌が目に入りやすくなります。前髪はゴムで束ねるなど視界をさえぎる事がないようにしましょう。

ウイルス性結膜炎：たくさん目やにが出て充血やまぶたの腫れがみられます。数日後角膜に炎症がすすむこともあります。感染力が強く家庭内でもうつる事があります。

流行性角結膜炎（はやり目）：アデノウイルス8型の感染で治るのに数週間かかり、感染力が非常に強いので注意が必要です。

咽頭結膜熱（プール熱）：アデノウイルス3型の感染で、治るまで数週間かかります。夏にプールで感染が広がることが多いのですが、最近では冬季にも感染がみられます。

☆ウイルス性は医師の許可があるまで登園は出来ません。

アレルギー性結膜炎：乳幼児でもアレルギー性結膜炎との診断を受けるお子様が少なくありません。一年を通して起こる場合（通年性）と、ある季節にだけ起こる場合（季節性）があります。充血とかゆみ、白っぽい目やにが出ます。スギ花粉症など既往のあるお子様は早めに眼科受診をされると良いでしょう。飛散時期は症状によっては目薬をお預かりする事がありますのでご相談下さい。

結膜炎では「鼻から来る目やになので心配ない、うつらないと言われた。」との診断を受けるお子様がほとんどですが、集団生活ですので「目やにはうつるもの」と保育園では慎重に捉えています。眼科では感染症（人にうつすもの）かどうか診断されますので、目やにでの結膜炎症状がある場合はすみやかに受診をしていきましょう。結膜炎症状は身体の抵抗力が下がっていることも考えられますので、全身的な症状として捉える事が大切になります。

爪切りをお願い致します。

特に乳児クラスでは、やり取りの中で相手の身体を引っ掻いてしまうことがあります。爪が短ければ…。と思うことがあります。また砂場などで泥だらけになって遊ぶことがありますが、手を洗っても指の中が真っ黒の時があり「取れないね～」と一生懸命取ろうとするお子さまもいました。

最後は少しやすりをかけてあげると、靴下に引っ掛からずスムーズに履けると思います。

ネット遊びは、爪が長いと参加出来ませんので、よろしくお願い致します。

予防接種について

令和2年よりロタウイルス胃腸炎の予防接種が公費負担となり、定期接種で受けている方が多い現状です。接種以前は感染の広がりがみられひとり発症すると次から次へと感染がみられていました。お子様への身体的ダメージも大きく、脱水症状で入院するケースもみられていましたが、現在は予防接種の効果からか重症化するケースはほとんどみられません。これに限らず、水ぼうそう（水痘）も以前は、保育園で流行がみられていました。予防接種の効果を改めて感じています。

推奨されている時期を過ぎても接種が可能な期間内であれば公費負担で打つことができます。予診票を紛失されても、保健センターに相談すると、母子健康手帳を確認したうえで再発行していただけます。

あくまで予防接種は保護者の方々のご判断にはなりますが、多くの子どもたちが受けることで、保育園全体で感染症から身を守ることになるため、大切なことだと考えています。

就学前にはMR（麻疹・風疹）のワクチンを受けましょう！

保育園では様々な感染症がみられますが、中には妊娠初期に注意しなければならない感染症もありますので、注意していきましょう。



保健だより

令和7年3月3日（月）

看護師 池田 優佳 佐藤 広美

桜の木の枝に小さな膨らみが見える季節になりました。もう日差しは春ですね。お子様の体格も一回り大きくなっている姿に1年の成長を感じています。ばら組さんはあとひと月で一年生ですね。残りの保育園生活を思う存分に楽しんでいて下さい。これからも皆様の健やかな成長を心よりご祈願させていただきます。

先月は溶連菌感染症が数名みられました。他には新型コロナウイルスやインフルエンザウイルスなどの検査は陰性であっても、高い発熱がみられる「かぜ」のお子さまも数名いました。1～3日で熱は下がり、予後も良好でしたが、なかには咳が長引く症状のお子さまもいました。

乳幼児期は様々な病気に罹りますが、その都度免疫がついてきて、年長さん位になるとかぜもほとんど引かなくなってきました。しかし重症化などへは注意が必要です。軽症のうちに早めに治すことに専念していくことがとても大切だと思っています。どうぞお子さまにとって無理のないよう、今後ともよろしく願いいたします。

3学期も早退や受診などへの速やかな対応に感謝申し上げます。新年度に向けて何かと忙しい時期ですが、交通事故やけがなどには十分注意していきましょう！

<3月の保健行事>

- 3月4日（火）0～2歳 身長・体重測定、爪きりチェック
- 5日（水）3～5歳 “ ”
- 10日（月）身長・体重表配布
- 17日（月）身長・体重表回収日（ばら組以外回収いたします）

*身長体重表について

3月の身体測定が終了してから表を配布しますので、内容をご確認下さい。表の中にある予防接種の表には追記があればご記入していただき、押印の上お戻し下さいますようお願い致します。

ばら組さんはご卒園になりますので、成長や予防接種の記録としてそのままお手元に保管して下さい。

<花粉症について>

花粉症の時期はかぜか？花粉症か？迷うことがあります。

花粉症の初めは新型コロナウイルスに感染した時の症状に似ており、味覚や嗅覚に障害もみられますが、唯一違う症状は発熱（38℃以上）がみられない点です。発熱がみられる場合は、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザの可能性も引き続き注意していくことが必要となります。体温が38℃上がらなくてもインフルエンザだったケースもありました。

目のかゆみ、充血、鼻汁、くしゃみが続く場合は治療を受けましょう。内服されている場合はお知らせ下さい。薬の作用で眠くなるなど活動の低下もみられたりしますので注意していきます。内服薬のお預りはしていませんが、処方された点眼や点鼻薬はお預りできますのでご相談下さい。

乾燥が強いこの時期は皮膚の荒れや花粉で皮膚がかゆくなることがあります。健康な皮膚のバリアを保つよう、保湿剤ケアなどで日頃のスキンケアをお願い致します。

手洗いを身につけて感染予防していきましょう！

保育園では日々、食事前、トイレ後、登園や帰宅後の手洗いをを行うよう声を掛けています。しかし時々トイレ後に手を洗わないで出るお子さまも見かけます。そんな時はまだまだ習慣が身についていないな～と感じたりします。お家での手洗いはいかがですか？

朝、園庭側からの登園の際には、手洗いをお願いしています。気候も暖かくなってきましたので、入室の前には手洗いを習慣づけていきましょう。あまり寒い日は水も冷たいので、お部屋で洗おうね～とお声を掛けさせていただいていましたが、暖かくなってきましたので、ぜひお子さまに声掛けをよろしくお願い致します。石鹸をつかわなくても流水で30秒洗うことで感染症予防の効果が認められています。特に食事前やトイレ後は必ず手洗いを習慣化していきたいですね。

手洗いのポイント：流水でせっけんをしっかり洗い流しましょう！

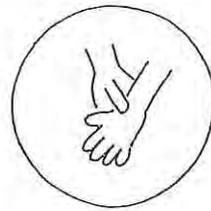
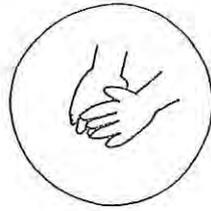
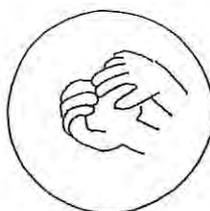
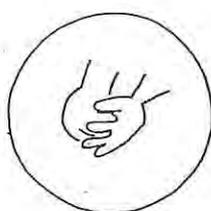
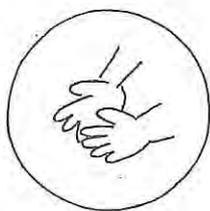
てのひら

ゆびのあいだ

ゆびさき

てのこう

てくび



<3月3日は耳の日>

耳そうじをする時は、耳かき棒でけがが無いよう周囲の安全を確認しましょう。穴の耳そうじはこまめにおこな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）があり、そうじをしなくても耳垢（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。しかし、湿ったタイプの耳垢は詰まることがありますので、耳垂れ（*外耳炎など）が見られたとき、耳を痛がる、耳を触る、耳をほじる行為が見られたときは何らかのサインです。痛がる場合は速やかに受診しましょう。お風呂上がりでは、耳の周囲をやさしく拭いてあげましょう！

耳のトラブル

