



4月のほけんだより

令和5年4月1日発行 滝尾保育園

入園・進級おめでとうございます！

4月は、環境の変化で新入園児はもちろん進級児も緊張から、大人が思っている以上に疲れやすくなっています。毎日、子ども達が保育園で楽しく元気に過ごせるように、ご家庭と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たします。



職員紹介

今年度から、滝尾保育園で看護師を務めることになりました。吉井由香と申します。

気になることやお子様に関する成長や健康のご相談などがございましたら、遠慮せずにお声かけください。これから1年間よろしくお願いたします。



生活リズムを整えよう！

入園、進級で環境が変わった4月は生活リズムを改善するよい機会です。正しい生活リズムを身に付け、健康な体をつくりましょう。

○早寝早起きをしよう

睡眠は、脳や体の発育を促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きるように習慣付けましょう。



○ご飯はしっかり食べよう

朝ご飯を食べると体が目覚め、その1日を元気に過ごせます。朝ご飯はよくかんで、しっかり食べるように促しましょう。



○うんちは出たかな？

朝ご飯を食べると腸の動きが活発になり、排便しやすくなります。朝ご飯の後はトイレに座る時間をつくりましょう。



登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきた子どもの健康観察を行っています。ご家庭でも、登園前は次のようなポイントでチェックを行ってみてください。



- 熱はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 鼻水や咳は出ていませんか？
- 湿疹、発疹等はないですか？
- 食欲はありますか？
- 便は出ましたか？
- 機嫌はよいですか？
- 痛い・疲れたなどの訴えはありませんか？

身だしなみを整えましょう



爪が伸びていると肌を傷つけたり、爪の間にばい菌が入り込んでしまうこともあります。また、髪の毛が目に入ったり、長い髪をそのままおろしていると、活動の妨げになったり、視力の低下を招いてしまう事もあります。爪はこまめに確認し、髪の毛はなるべく結んで、のびのびと活動できるようにしてあげましょう。



5月のほけんだより

令和5年5月1日発行 滝尾保育園

新年度がスタートしあっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にもだいぶ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。体調管理に注意していきましょう。

内科健診のおしらせ

5月22日(月) 13時から
行います。

当日、欠席の場合は、申し訳
ありませんが、健診票を持って
後日、金谷小児科に行って
いただくようお願いします。



歯科検診のおしらせ

5月15日(月) 9時から
行います。

当日は、9時までの登園を
お願いします。また、なるべく
欠席がないようご協力お願い
致します。



感染性胃腸炎が増加傾向で

す

《症状》

主に嘔吐や下痢、腹痛、発熱などが
みられます

《経路》

汚染された水や食品による経口
感染や感染者の嘔吐物や便に触れた
手を介して感染します。

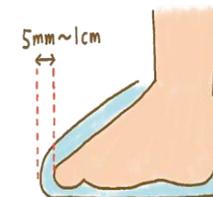
《予防》

特に調理前・食事前や排便後の
手洗いを十分に行い、タオルの
共用は避けましょう。



お子さんの衣類 ここをチェック

- ・体を動かしやすい服装
 - ・サイズの合った靴を履かせる
- などのご協力をお願いします。



靴のサイズは
足の大きさより
5mm~1cm
余裕のあるものが
良いです



6月のほけんだよ!

令和5年5月30日配信 滝尾保育園

昨日、梅雨入りしました。梅雨の時期はジメジメとした蒸し暑い日があるかと思うと、ひんやりと肌寒い日もあります。梅雨の晴れ間には気温が急上昇するなど、気温の変化で体調を崩しやすくなるので注意が必要です。バランスの良い食事や睡眠をしっかりととり、元気に過ごしていきましょう。



雨の日の身支度、 ここをチェック

- ・傘は先がとがっていないものがよいです
- ・レインコートは手が自由に動かせるよう、そでが長すぎないものを選びましょう
- ・長靴は大きすぎると脱げやすく、重いと動きにくいので軽くてぴったりのものがよいでしょう



6月4日~

歯と口の健康習慣

食べ方で虫歯を防ぎましょう

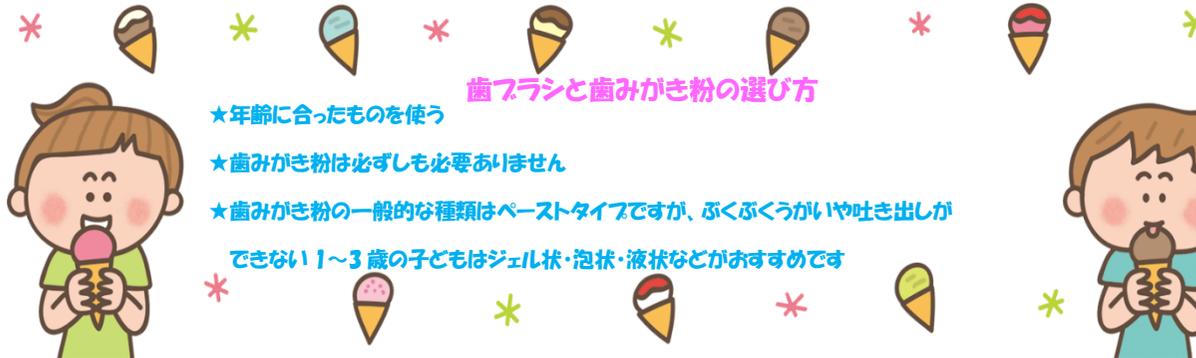
★だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後の歯磨きをしなかったりすると口の中に汚れが長時間たまり虫歯を招きます。

~解決法~

★おやつの時間を決める

時間を決めて食べましょう。甘いものを食べてもその後しっかり歯を磨けば安心です。



歯ブラシと歯みがき粉の選び方

- ★年齢に合ったものを使う
- ★歯みがき粉は必ずしも必要ありません
- ★歯みがき粉の一般的な種類はペースタイプですが、ぶくぶくうがいや吐き出しができない1~3歳の子どもはジェル状・泡状・液状などがおすすめです



水遊びがはじまります



子ども達が大好きな夏がやってきました。

園では気温などを考慮し、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、意外と体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。



- ・「いつもとちがう」ことがあったらお知らせください
- ・つめは短く切ってください





7月のほけんだより



令和5年6月29日配信 滝尾保育園

雨の晴れ間には夏の日差しが降り注ぎ、子ども達は大好きな水遊びを楽しんでいます。気温も湿度も一気に上昇していくこれからの季節、食事や睡眠にはいつも以上に気を配っていきましょう。汗をかきやすい季節ですので、十分な水分摂取を心掛けて子ども達が元気に過ごしていけるように気をつけていきましょう。



熱中症はどうして起こる？

体には熱を逃がす働きがある

運動すると、身体がポカポカして汗が出えます。皮膚の表面から熱を逃がしたり、汗を蒸発させて体温を下げたりして、体内の温度が上がりすぎるのを防いでいるのです。

熱中症の危険があるとき

- ★気温が高い
皮膚から熱が放出されにくくなります
- ★湿度が高い
汗が蒸発しにくくなります
- ★水分不足
体内の循環が悪くなって熱を放出しにくくなります



熱中症を防ぐ4つのポイント

- ①熱中症予防情報をよく見る
気温や湿度、暑さ指数を確認しましょう。
- ②水分補給は前もって
出掛ける前、遊ぶ前に水分をとらせ、その後もこまめに少しずつ飲ませましょう。
- ③暑さに体を慣らそう
適度に外で遊んで体を慣らしましょう。
- ④無理をしない
元気で顔が真っ赤で汗をたくさんかいているのは体内の温度が上がっているサイン。涼しい場所で休息、水分補給を行いましょう

夏風邪に気を付けましょう

咽頭結膜熱(プール熱)

のど(咽頭)と目に炎症が起こり、高い熱がでます。うつりやすいため、家族みんなでこまめに手を洗い、タオルなどを共有するのはやめましょう

ヘルパンギーナ

突然高い熱がでて数日つづきます。口のなかに水ぶくれができ 2~3 日ほどで破れ潰瘍になり痛みます。繰り返しかかることがあります。

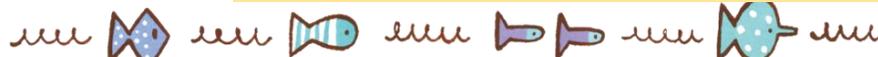
手足口病

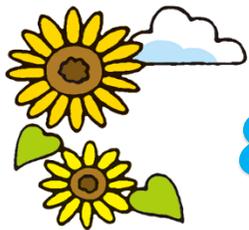
最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲食を嫌がります。半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができ痛みます。何度もかかる可能性があります。



★3・4・5 歳の子どもは熱中症対策として首を冷やすクールネック(リング)の準備をお願いします

★水筒の中身は麦茶か白湯でお願いします。大量に氷を入れると胃に負担をかけ、食欲不振や夏バテの原因になりますのでご注意ください。水筒(特にストロータイプ)は菌が繁殖しないよう清潔に保つようお願いします





8月のほけんだより



令和5年7月28日配信 滝尾保育園

本格的な夏です。たくさん汗をかくと体力を消耗します。食欲も落ちやすい季節ですが、たくさん食べてしっかりと休息をとり、体調の変化に気をつけながら、元気に夏を楽しみましょう。

夏の肌トラブル

蚊

に刺された

大人が蚊に刺されるとすぐに腫れ、じきに治まります。ところが、小さな子どもは、刺されてしばらくたってから、びっくりするほど大きく腫れて水ぶくれができることもあります。かき壊さないよう、早めに手当てしましょう。

ケアの方法

①刺されたところを
水で洗い流します。



②かゆみ止めを塗ったり、ぬらしたタオル、保冷剤などを当て、かゆみをやわらげます。



とびひ

ができたとき

皮膚をかきむしって傷ができたところに、細菌が感染して、ジクジクした湿しん(とびひ)ができます。とびひは感染力が強いうえに、ひどくかゆいため、かいた手で体のほかの部分に触ると、そこにも湿しんが広がります。

ケアの方法

シャワーを浴び、皮膚の清潔を保ちます。かき壊して広がる、周りに感染するのを防ぐためにガーゼなどで保護することがあります

肌トラブルを防ぐために

- ★皮膚を傷つけないよう **つめを短く切る**
- ★かゆみをやわらげるように **冷やす、かゆみ止めを塗る**
- ★治りが遅い、広がった、湿しんが変化したときは **小児科や皮膚科を受診**

猛暑対策

エアコンを上手に使うって涼しく過ごしましょう



特に室内の温度差を少なくする

天井と床では、室温が1~2度変わると言われています。大人にはちょうどよく感じても、小さい子どもには寒すぎることもあります。扇風機などで室内の空気を循環させましょう。

冷風がじかに当たらないようにする

冷たい風に当たり続けると、体が冷えてしまいます。特に睡眠中は、子どもにエアコンや扇風機の風が当たらないよう気をつけましょう



鼻血が出たときの対応

子どもの鼻の粘膜は敏感なため、ちょっとしたことで鼻血がでます。正しく対応すれば数分でとまるので落ち着いて対応しましょう。



①鼻をぎゅっとつまむ

小鼻を強めにつまんで圧迫します。子どもが不安にならないよう、優しく声をかけてあげてください



②うつむく姿勢で

静かに過ごす
子どもが鼻を触ると止まりにくくなるので、だっこしたり絵本を読んだりで過ごします

鼻血が出たとき

注意すること

- あお向けに寝かせないようにしましょう
- 上を向かせる
→のどに回った鼻血を飲み込む為
- うなじをたたく
→効果はありません



9月のほけんだよ!

令和5年8月28日配信 滝尾保育園

夏が過ぎ、ひと回り大きく、たくましくなった子ども達。まだまだ続く暑さのなかで、元気にお散歩や外遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくるころです。しっかりと睡眠をとってください。1日の中の気温差が大きくなるこの時期は、体調をくずしやすいときです。毎日の体調の変化にご注意ください。

のどが痛いときの

食事のポイント

のどが痛いとき、食べたい、飲みたいものをいやがります。そんな時は食事のバランスよりも、本人が食べられるものを優先しましょう。

冷たいもの



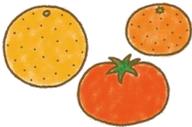
ゼリーやプリン、アイスクリームなど冷たいものは、のどの粘膜の感覚を鈍らせるので飲み込みやすいです。

やわらかく飲み込みやすいもの



あまりかまずにのど越しよく食べられる、うどんやおかゆがおすすです。

すっぱいもの



オレンジやミカン、トマトなど酸味のあるものは避けましょう

レジャーの計画、無理なく立てましょう

急な体調不良に備えましょう

急に体調を崩したときに慌てなくてすむよう、準備をしておきましょう。

- ・健康保険証や医療証
- ・いつも飲ませている薬
- ・体温計
- ・絆創膏 など



移動中も休憩をしましょう

体を動かしていなくても、急に環境が変わると子どもには負担がかかります。こまめに休憩をとって、気分転換をしましょう。

疲れをしっかりとりましょう

旅行から帰ったら1日くらい家でゆっくり過ごせるようなスケジュールが理想的です。



つめの伸びすぎ・切りすぎはトラブルのもとです

長すぎるとひっかきやすい

子どもの皮膚は薄いので、つめが伸びていると肌をかいだときにひっかいて傷になることがあります。1週間に1回、爪をチェックして整えてあげましょう

短すぎると巻き爪になりやすい

つめを短く、丸く切りすぎるとつめの両端が皮膚に食い込む「巻きづめ」になりやすいです。つめの白い部分を少し残してまっすぐ切りましょう。角はやすりで丸く整えます。





10月のほけんだより

令和5年9月28日配信 滝尾保育園

気持ち良い秋晴れの下、子ども達は、のびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり眠る。規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。10月も後半には寒い日が増えてきます。体調に気をつけながら思いきり秋を楽しみましょう。

知っておきたい 子どもの目のトラブル

10を横にすると、眉と目に見えるので、10月10日は「目の愛護デー」です。目はとてもデリケートです。何気なく触っただけでも、細菌やウイルスが侵入するおそれがあります。目の異常に気づいたら早めに、病院を受診しましょう。

こんな時は要注意



目をこする、まばたきをする



涙でうるうるする、充血している



目やにが増える



流行性角結膜炎 (はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目が充血したりするほか、黒目に白い膜ができることもあります。

麦粒腫 (ぼくりゅうしゅ) (ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目の縁やまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みが出ます。

ヒトメタニューモウィルスとは

園で「ヒトメタニューモウィルスに類似した症状を発症する子どもが増加しています。体調が悪化する前に病院受診をお願いします。

【特徴】

感染すると咳や鼻水、発熱の症状が1週間程度続くとされています。大人にも感染します。乳幼児は重症化することもあり注意が必要です。

【予防】

咳やくしゃみで吐き出されたウイルスがついてしまい感染する(飛沫感染)や手指を介した(接触感染)で広がります。手洗い・うがいが大切です。



内服薬について

以前処方された薬を持参し、服用依頼されるご家庭があります。以前の症状と同じであっても、改めて受診していただき、新たに処方された薬の持参をお願いいたします。





11月のほけんだより

令和5年10月27日配信 滝尾保育園

落ち葉が赤や黄色に色づいて、お散歩が楽しい季節です。朝晩の冷え込みで、厚着で登園する子も増えましたが、日中の運動は意外に汗をかきます。脱ぎ着しやすい上着での調節をお願いします。インフルエンザやノロウイルスといった感染症も流行しやすい季節です。加湿と換気をしながら、体調管理には十分気をつけていきましょう。



歯科検診のおしらせ



11月27日(月)9時から行います。
当日は、9時までの登園をお願いします。また、なるべく欠席がないようにお願いいたします。



内科健診のおしらせ



11月27日(月)13時から行います。
当日、欠席の場合は、申し訳ありませんが、健診票を持って金谷小児科に行ってくださいようお願いいたします。

インフルエンザかも?と思ったら...

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子ども達の間で流行しやすいため、登園できない期間(登園停止期間)と、登園を再開できる目安が決められています。

①受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどができます。鼻の奥の粘膜を取って調べ
る検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないときがあります。

②しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウィルスが増えるのを防ぎますが、ウィルスをやっ
けることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

診断がついた翌日に解熱しても「発症から5日」の目安を満た
すまで登園できません。

~登園の目安~

発症から5日経過し、かつ解熱から
3日経過している



おしぼりを使うクラスの保護者へお願い



変色していたり、臭いが付着したものが時々見受けられます。菌が繁殖した状態で手や口
を拭くと肌トラブルや体内に入りアレルギーの原因になることがあります。

こまめに消毒を行い、清潔なおしぼりの持参にご協力をお願いいたします。



12月のほけんだより



令和5年11月28日配信 滝尾保育園

早いもので、今年もあと1か月となりました。気温が下がり乾燥する冬は、ウイルスの活動が活発になります。体調管理をしながら、冬を元気に過ごしましょう。



寒い季節は、肌の乾燥や痒みが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなるため、皮膚の保湿力が低下しています。暖房中は加湿して、保湿剤のスキンケアも続けましょう。

冬は、ローションタイプよりもクリームや軟膏の方が保湿力が高いので、お肌の状態によって使い分けると良いですよ。

薄着・重ね着で 元気に過ごしましょう

寒いとつい厚着をさせたくりますが、薄着で寒さや外気を感じることで、寒さへの適応力がつきます。また、セーターやフリースなど厚いものを1枚着せるよりも、重ね着をするほうが空気の層が厚くなり、温かさがアップします。



肌着を着せましょう

冬でも外遊びなどで汗をかきます。綿の肌着を着せてください。寒い時期は半そでの肌着もおすすめです。

薄着の重ね着で 体を温かく

長そでシャツの上に半そでのTシャツやベストを着せ、外に出るときはトレーナーやセーターを……という具合に衣類を重ねると温かく、調節もしやすいのです。

靴下はくるぶしまで

足首は皮膚が薄く冷えやすい部位です。靴をはくときは、くるぶしを覆う長さの靴下を。

※お知らせ※

歯科検診・内科健診のご協力ありがとうございました。

歯科検診の欠席者につきましては、看護師が後日、子ども達を連れて受診します。

内科健診につきましては、保護者の方が囑託医である金谷小児科まで受診をお願いします。Web 予約をされる場合は、コメント欄に「滝尾保育園内科健診」と記入をお願いします。

お忙しいとは思いますが、12月中に受診をお願い致します。

年末年始の急病は？

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。

お子様の急な体調不良やケガに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診察時間と休診日を確認しておきましょう。

また、年末年始前は病院が混み合うので、体調が優れないときは早めに受診されると安心ですよ。





1月のほけんだより

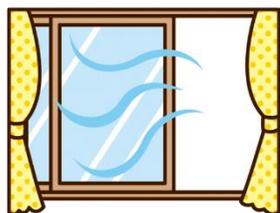
令和5年12月28日配信 滝尾保育園

あと4日で今年も終わります。新しい年になっても、毎日を元気に過ごしていくために食事、運動、睡眠のバランスを大切にしていきましょう。来年も子ども達が健康に過ごせるように、ほけんだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。どうぞよろしくお願いたします。

寒い時期のけがや病気に注意



ポケットに手を入れたまま歩かないようにしましょう



1時間に1度、換気をしましょう



感染症にならないよう、人の多い場は避けましょう



手洗いうがいをこまめにしましょう



咳やくしゃみを守りましょう



乾燥しないよう加湿器をつけましょう



早寝早起きをししましょう



スキンケアについて



●入浴ポイント

毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石鹸やポテソープなどで洗うと、かえって肌を乾燥させます。肌が乾燥気味のときは、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強いつきはぬるめの湯温で入浴しましょう。

乾燥対策ポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まるといわれています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなど室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよいものを選びましょう。



しもやけ・あかぎれ

手を濡れたままにしておくと、しもやけやあかぎれになることがあります。手洗い後はしっかりと水分をふき取りましょう。毎日お風呂であたためり、ビタミンEを含む食品をしっかりととりましょう。にら、かぼちゃ、ほうれん草、卵、マーガリンなどがおすすめです。



2月のほけんだより

令和6年 1月29日配信 滝尾保育園

乾燥した日が続いています。2月4日は、暦の上では立春で春を迎える時期とされていますが、一般的に1月下旬から2月にかけて最も寒くなると言われています。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症などの感染症もまだ流行っているのです。手洗い、うがいをし、予防しましょう。

～アタマジラミに注意しましょう～

アタマジラミは、髪の毛の直接接種で感染していくことが多く、小学校・幼稚園・保育園などでしばしば集団感染を起こします。

症状は、あたまの痒みが主で、時に掻いたことによる湿疹が見られます。もしお子様の髪の毛にアタマジラミが見つかった時は、担任までお知らせください。



アタマジラミチェック法

成虫は非常に動きが速く、見つけるのは難しいので、卵を探します。後頭部や耳の後ろあたりにあることが多いので、髪をかき分けて丹念に見てみましょう。白くて一見フケと区別が付きにくいのですが、シラミの卵は、細長い楕円形をしていること、指を滑らせて取ろうとしてもなかなか取れないこと、つめでつぶすとフクッと音がすることなどが特徴です。

子どもの花粉症について

こんなサインに注意

5～9歳では13.7%の子どもが花粉症だというデータがあります。花粉症の症状があっても、熱がないなら大丈夫、と油断しがちですが、花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

花粉症の三大症状

くしゃみが出る

鼻水・鼻づまりが続く

目をこする

●口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から のどに入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

●なかなか寝ない

●日中元気がない、きげんが悪い
息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんが悪くなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題が起こってくることも。



花粉と接する機会を減らそう

花粉症対策は、花粉に触れないようにすること。花粉に接する機会が多いほど、花粉症になる可能性が高くなります。花粉が増えるシーズンは、治療と予防をかねて、身の回りの花粉との接触を減らしましょう。



花粉を家に持ち込まないために

外干ししない

花粉が多く飛ぶシーズンは、洗濯物を外に干すのを控えましょう。

玄関で脱ぐ

外から帰ったら、コート類は玄関で脱いでつすなど、室内に花粉を持ち込まないようにしましょう。

服からも取り除く

衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。粘着テープなどで取り除く、花粉が付きにくいツルツルの素材の上着を選ぶなどがおすすめです。



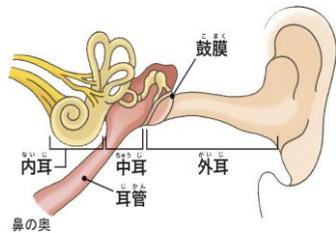
3月のほけんだより

令和6年2月28日配信 滝尾保育園

寒さがやわらぎ、春の気配を感じられるようになりました。季節の変わり目は自律神経が乱れやすく、大人も子どもも体調を崩しがちです。食事、活動、睡眠の生活リズムを整えていきましょう。子ども達はこの1年で、見ちがえるほど大きく、たくましくなりました。これからも自分のペースで、成長していく姿を見守っていきます。

3月3日は耳の日です

耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特征を知って、耳を守りましょう。



耳の仕組みは・・・

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで外耳・中耳・内耳の3つのパートがあります。ただ、子どもは大人よりも身体が小さいため、子どもならではの特征があります。

子どもの耳は・・・

★中耳炎になりやすい・・・子どもは大人に比べ耳管が短く、傾きがなだらかなため鼻のなかのウィルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく中耳炎をおこしやすいです。



耳の健康チェック

～こんな症状が見られたら、耳鼻科に相談を～

- 向かい合って話せば通じるが、背後から声をかけると返事をしない
- テレビの音量を大きくしたり、近付いて見たいする
- 会話をしている、何度も聞き返す
- 話しかけられてもほんやりしたり、後から聞き返したいすることが多い
- よく耳を触っている

耳掃除の注意点

- ・ゆったいとしたスペースで子どもを横向きに寝かせ、体勢を安定させましょう
- ・耳掃除は、耳の入り口から1～1.5cmまでにしましょう
- ・耳垢をとることに終始せず、子どもがリラックスできることを心がけましょう
- ・きれいに取れなくても「じっとして偉かったね」などと声をかけてあげましょう

花粉症

花粉症になると鼻や目の不快な症状のほか、曇うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、できるだけ花粉の少ない室内で過ごす時間を増やすなどして、生活環境を工夫しましょう。

☆かぜと花粉症の違い☆

	《かぜ》	《花粉症》
目	ほとんど何の症状もない	涙が出る、かゆみ、充血
発熱	37℃以上の発熱	ほとんど出ない
鼻水	始めはさらさら。次第に粘り気が出て色もつく	さらさらで透明