



# 4月のほけんだより

令和6年4月1日発行 滝尾保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。新年度を迎え、新しい生活に期待や緊張、それぞれ色々な思いがあるかと思います。年度当初は、緊張から疲れやすくなっていますのでご家庭ではゆっくり休養できるようにご配慮をお願いします。今年度も元気に過ごせますように。

## 登園前の体調チェック

園では毎朝、登園してきたお子さま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、発疹はないですか？
- ☐ 食欲はありますか？
- ☐ うんちは出ましたか？
- ☐ 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？



## 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、脳や体の発育も促す大切な時間です。夜は9時頃までに眠り、朝は7時頃までに起きられ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、その日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。



## 年間保健行事予定

### ★身体計測（毎月実施）

☆5/13(月) 歯科検診

★6/3(月) 内科健診

☆11/11(月) 歯科検診

★11/21(木) 内科健診

## 《よろしくお願いします》

今年も子ども達が健やかに、そして安全に保育園での生活を送ることが出来ますよう、看護・保健関係の仕事に努力します。  
今年度もよろしくお願い致します。

看護師 槻 香里



# 5月のほけんだより

令和6年4月26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。子ども達は新しい環境にもだいぶ慣れ、元気に友だちと遊ぶ姿が見られるようになってきました。この時期は一日の気温差が大きく、心や体に疲れがでて体調を崩しやすい時期でもあります。規則正しい生活をして健康な体づくりをしましょう。

気管支ぜんそく

ダニ・カビを防いで  
気管を守ろう



## 湿度の高い時期に要注意

梅雨時など、湿度の高い時期はカビやダニが増えやすく、気管支ぜんそくの発作が起こりやすい時期です。換気をしたり掃除機をかけたりにして室内のハウスダストを減らす、除湿器を使うなどで、アレルギーを減らしましょう。



## エアコンや 空気清浄機も注意

エアコンや空気清浄機の内部はカビやほこりがたまりやすいもの。フィルターなどをこまめに掃除して、清潔に保ちましょう。

## 子どもも五月病！？

子ども達も新しい環境に慣れてきた頃ですが、大人が思っている以上に頑張りすぎてストレスを感じていたり、連休明けにまた気持ちが不安定になったりするお子さんも中にはいます。普段泣かない子が泣く・目をパチパチさせる・今までできていたことが「できない」「やって」など何かと理由をつけて困らせたり、元気がなかったり・・・子どものちょっとしたサインに「わがまま!？」というように捉えてしまうことも多く、大人が見逃しやすい傾向にあります。

子どもも毎日、集団生活の中で色々なことに挑戦し頑張っています。その頑張りを認め、たくさん褒めたり、いっぱい抱きしめたりすることで満足し、次に頑張れるエネルギーを作り出すことができます。子ども達が心身ともに安定して過ごせるようにほんの少し大好きなお父さん・お母さんからの愛情をちょっと、いいえたっぷり注いでみませんか？きっとどんな薬より効果てきめんですよ☆

## ☆歯科検診があります☆

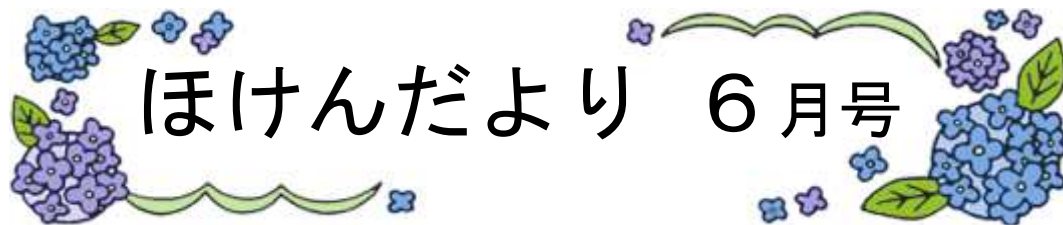
日時: 5月13日(月) 9:00~

医師: 佐藤晴宜先生(佐藤歯科医院)

※おねがい※

- ・9時までに登園をお願いします。
- ・朝、綺麗に歯磨きをしてきてください。





# ほけんだより 6月号

令和6年 5月28日配信 滝尾保育園

あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の季節が近づいてきました。天気や気温の変化が大きいこの時期には、熱中症の危険も高まります。水分補給と体調管理に気を付けながら、元気に過ごしていきましょう。

## RS ウイルス感染症が流行しています

RS ウイルスは身近なウイルスで、免疫のある大人にはごく軽い風邪ですが、初めてかかったときに重い症状が出るのが特徴です。気管支炎や肺炎で入院が必要になることもあるので、家族全員でこまめに手を洗い、咳や鼻水の症状がある時は、大人がマスクをつけ予防しましょう。

●呼吸に合わせて肩を動かす

●呼吸するとき胸がへこむ

●ゼイゼイして、ミルクの飲みが悪い、食欲がない

などは息苦しさやひどいサイン。早めに受診しましょう。

☆内科健診があります☆

日時：6月3日(月) 13:00～

医師：金谷 能明先生(かなや小児科)

**\*おねがい\***

- ・髪が長いお子様は結んで登園して下さい。
- ・当日欠席をされた場合、後日個人的に受診をお願いしています。
- ・何か気になることがありましたら事前に担任までお知らせ下さい。

6月4日～  
歯と口の  
健康週間

歯のこと、食べること、  
チェックしてみませんか？



かむ力、食べる力を育てる **5つのポイント**

### ① 顔をたくさん動かす

熱いものをフーフー吹いて冷ます、ストローで水を飲む、あっかんべー(舌を出す)などの動作は、口の回りの筋肉を鍛えます。



### ② 「手づかみ食べ」をさせる

1歳ごろは、手で食べ物を持って、前歯でかじる「手づかみ食べ」をしっかりとさせてあげましょう。手と口を協調させる、「ひと口大」の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐなどの効果があります。また、手づかみ食べを十分に経験すると、スプーンやフォークを上手に使えるようになります。

### ③ いろいろなものを食べさせる

最初は食べなくても、時間をおいて再チャレンジすると食べるようになることもあります。いろいろな食べ物を経験させてあげましょう。



### ④ 吐き出しをしからない

よくかんで細かくなったのに、かたまりで吐き出してしまうことがあります。これは、まだ、食べ物を唾液と混ぜて飲み込みやすくするのがうまくいかないため。無理に飲み込ませると「丸飲み」につながるおそれがあるので、肉などかたまりになりやすい食材は小さめに切るなど工夫して、根気よく見守りましょう。



### ⑤ 歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類、根菜類などの歯ごたえのあるもの、こんにやくなどの弾力のあるものは、かむ力を育てます。

また、唾液の分泌を促し、口の中をきれいにする効果も。様子を見ながら少しずつメニューに取り入れましょう。



# 7月のほけんだより

令和6年6月28日配信 滝尾保育園

気温・湿度が急に高くなり、熱中症が心配な時期となりました。7月後半に梅雨が明けると、体が暑さに慣れていないため、特に注意が必要です。十分な睡眠や食事、水分補給をして気を付けていきましょう。  
また、先月より水ぼうそうが流行しています。体に発疹ができていないか観察をお願いします。

## 水ぼうそう

おうちでは・・



背中を掻きむしらないよう、爪は短くし、手洗いをしましょう。



お風呂やシャワーで汗を流し、肌を清潔にしましょう。



口の中にも発疹ができるので、刺激の少ないものを食べるようにしましょう。

赤い米粒大の発疹が胸や背中、お腹などに出始め、半日から1日で全身に広がり、強い痒みを伴います。同時に37～38度の熱が出ることもあります。次第に発疹の中央に水ぶくれができ、白っぽい膿を含んだ発疹に変化し、3～4日で黒いかさぶたになって、痒みが始まります。発疹は虫刺されによく似ているので、症状の出始めは注意が必要です。症状が出たら直ぐに受診しましょう。登園を再開する際は、医師に記入して頂いた意見書が必要になります。予防接種は、1歳になったら1回目を接種し、3ヵ月以上間隔をあけて2回目を接種しましょう。

## 暑い時期に要注意！！

「清涼飲料水」の飲み過ぎに注意しましょう。

市販の清涼飲料水にはたくさんの糖分が含まれています。

スティックシュガー(1本3g)で換算すると・・・

☆フルーツジュース(500ml)→ 19本

☆乳酸菌飲料(500ml)→ 18本

☆炭酸飲料(500ml)→ 19本

☆スポーツドリンク(500ml)→ 8～11本

☆〇〇風味ミネラルウォーター(500ml)→ 7本

清涼飲料水の飲み過ぎ(糖分の過剰摂取)で、「ペットボトル症候群」を突然発症してしまうことがあります。(吐き気、頭痛、意識がもうろうとするなど)糖尿病と深く関連がある病気です。飲む量と時間を守り、日常の水分補給はお茶かお水を習慣づけ、子ども達の将来の健康を守りましょう。

蚊に刺されることが気になる季節になりました。蚊に刺された翌日から、赤く腫れたり水ぶくれになったりし、数日続きます。炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があるのでひどい時は早めに小児科や皮膚科に相談しましょう。また、掻き過ぎると皮膚トラブルになることもあります。爪は日頃から短く切っておきましょう。





# 8月のほけんだより

令和6年 7月29日配信 滝尾保育園

子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりして、夏を乗り切りましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)やヘルパンギーナ、手足口病といった夏風邪が流行する時期です。高熱が出る、目の充血、口の中や喉にできものができ痛みがある、体に発疹ができるなどといった症状があつていつもと様子が違う時は、病院受診をお願いします。また、**新型コロナウイルス感染症**も流行しています。小まめに手洗いや手指消毒、換気など基本的な対策を心がけましょう。お子様ではなくご家族の方の感染の場合も担任や看護師、事務室まで報告をお願いします。

※上記の感染症にかかり登園を再開される際に、ヘルパンギーナ、手足口病、新型コロナウイルス感染症は、登園届が必要です。咽頭結膜熱(プール熱)は、意見書が必要です。



## 暑い夏を元気に乗り切りましょう

### シャツ

えりぐりやそで口がゆったりしていると風通しがよく、涼しく感じられます。汗をよく吸う綿や、速乾性のある素材のものがおすすめです。暑くて肌着をいやがるときは、やわらかいシャツを着せてあげましょう。

### 帽子

頭部に直射日光が当たると、めまいや吐き気が起こります。外出するときは、帽子をかぶらせましょう。うなじまでカバーできるのが理想的です。

### 靴

大人はサンダルの方が涼しくてよいと考えがちですが、子どもの足は未熟で骨もやわらかい状態。思いきり遊ぶためには、足に合った運動靴をはくことが大切です。

### ズボン

普段は涼しい半ズボンで、レジャーなどで虫刺されを防ぐためには長ズボン、といった具合に、場面に合わせて選んであげましょう。



## 車の中の暑さにも気をつけて

### ① 日差しを防ぐ工夫を

エアコンをかけていても、直射日光が当たると暑いもの。子どもが座るチャイルドシートのそばに日よけを設置するなど、日差し対策をしておくとうちで安心です。



### ② 決して子どもだけ車に残さない

炎天下の車内は、あっという間に室温が上がります。エアコンをつけていても、エンジンがオーバーヒートして停止したり、子どもがスイッチをいじりだしたりする危険があります。短時間でも、絶対に子どもだけを車内に残してはいけません。



# 9月のほけんだより

令和6年8月28日配信 滝尾保育園

暑い夏をエネルギッシュに過ごした子ども達。そろそろ夏の疲れが出るところです。ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして体調を崩さないようにしましょう。い。1日の気温差が大きくなるこの時期は、毎日の体調の変化にご注意ください。

## 防災週間(8月30日～9月5日)

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事の時は、煙を吸わずに逃げることや地震の時は机の下に隠れることなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

### + 子どもの事故やケガを防ぐために +

服：フードのついたもの、紐のついたものは、遊具などに引っ掛かりやすく危険なのでフードや紐のない服を選びましょう。  
靴：小さい子どもは自分で「きつい」「大きい」と言えない場合があります。3～4ヵ月を目安にサイズを測りなおしましょう。  
爪：自分やお友だちを引っ掻いてしまわないように、短く角を丸く切るようにしましょう。



## マイコフルスマ肺炎が流行しています！！！！

**感染経路**：飛沫感染、接触感染

**潜伏期間**：2～3週間と比較的長い

**症状**：発熱、倦怠感、頭痛、咳など。咳は解熱後も3～4週間続くこともあり、一部の人は重症化し肺炎となります。

**予防**：手洗い、咳エチケットの徹底

風邪と勘違いしやすいため、風邪症状がある場合は早めに病院受診をお願いします。

## 生活リズムを見直そう

生活リズムの乱れは、健康に悪影響を及ぼします。早寝早起きの習慣をつけ、生活リズムを見直しましょう。

### まずは早起き

遅寝を早寝にするのは難しいもの。まずは、遅く寝ても早く起きる習慣をつけましょう。



### 光を浴びる

起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びましょう。それによって生体時計がリセットされ、体も脳も目覚めます。



### 朝食をとる

朝食で胃腸を働かせ、目覚めさせます。食欲がなければ、コップ一杯の牛乳やバナナでも。



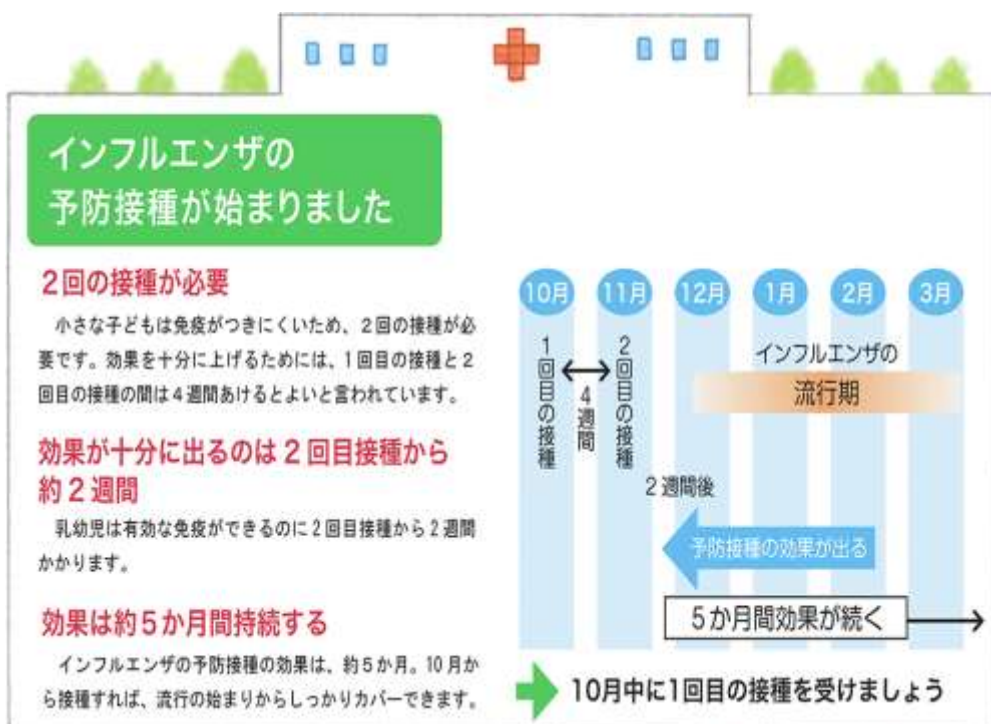




と

令和6年9月27日配信 滝尾保育園

朝晩は涼しくなりましたが、日中はまだ暑い日があります。子ども達は体温調節が苦手です。脱ぎ着しやすい上着で調節し、半袖と長袖を上手に使い分けていきましょう。体調に気を付けながら思いきり秋を楽しめたらいいですね☆



※鼻に噴霧するタイプのワクチンを用意されている小児科もあります。2歳以上で注射が極端に苦手な子どもが対象です。鼻に噴霧タイプはどの年代も接種回数は1回です。

## テレビなどの動画を長時間見せていませんか

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、そのことは、子どもの発達に悪影響を与えることが、わかってきました。特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうすればよいか、6つのアドバイスを出しています。

### 6つのアドバイス

- 1 2歳以下の子どもには、長時間見せない！  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる。
- 2 つけばなしはNG！ 見たら消す！
- 3 乳幼児に一人で見せない！  
大人が一緒に歌ったり、子どもの問いかけに応えたりすることが大切。
- 4 授乳中、食事中は消す！
- 5 乳幼児にも、つきあい方を教える。  
見終わったら消すこと。連続して見続けけないこと。
- 6 子ども部屋に置かない。



### あの木のてっぺんを見てごらん

いろいろな距離のものを見ることが、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉がゆるみますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまくできません。「あの木のてっぺんを見てごらん」など、具体的に声をかけてあげましょう。



### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎたり、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



# 11月のほけんだより

令和6年10月28日配信 滝尾保育園

色とりどりの落ち葉、どんぐり、まつぼっくりなど、子ども達も自然と触れ合う中で、秋の深まりを感じています。衣服を小まめに調整しながら、元気に外遊びを楽しんでいきたいと思います。

## 歯科検診・内科健診のお知らせ

### ☆歯科検診 11月18日(月) 9:00～

- ・当日は、9時までの登園をお願いします。
- ・朝、歯磨きをしっかりお願いします。

### ☆内科健診 11月21日(木) 13:00～

- ・髪の毛の長い子は結んでください。
- ・当日は着脱のしやすい服装をお願いします。
- ・当日、欠席の場合は申し訳ないですが健診表を持って後日個人的に受診に行くようお願いします。

※何か気になることや心配なことがある場合は、事前に担任までお知らせ下さい。

11月8日

いい歯を守ろう！

11月8日は「いい歯の日」です。

まずは、子どもが自分で磨くのを見守り、最後は仕上げに大人が磨いてあげましょう。

奥歯の隙間や奥の裏側など、自分では磨きづらい部分までしっかり汚れを落とし、元気な歯を守っていきましょう。



11月12日

いい皮膚を守ろう！

気温が下がると湿度が低くなるため、肌がかさかさしやすくなります。お風呂上がり、登園前にしっかり保湿して、肌のかさつきやトラブルを防ぎましょう。



先月より、手足口病が流行しています。また、インフルエンザの罹患者も出ています。インフルエンザの予防接種をしても、十分な抗体ができるまで2週間以上かかるので、早めに接種しましょう。

また、予防として帰宅後は手洗い・うがいをしっかり行い、十分な睡眠やバランスの良い食事を心がけて、健康的な体づくりをしていきましょう。





# 12月のほけんだより

令和6年11月28日配信 滝尾保育園

もう少しで子ども達の大好きなクリスマスがやってきます。子ども達は寒さに負けず、元気に遊んでいます。これからますます寒くなると思いますが、健康な毎日を送れるようにしていきたいと思います。

## 流行中の感染症について

今、大分市で、マイコプラズマ肺炎・感染性胃腸炎・手足口病が流行しています。

滝尾保育園でも上記の感染症が多いです。これから、空気の乾燥に伴って、更にインフルエンザや感染性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になります。

帰宅後は流水、石けんによる手洗いをきちんと行い感染症の予防に努めましょう。また、体調不良のサインがあったら、早めに休ませた方が回復します。無理せずご家庭でゆっくり過ごして様子をみて頂くようお願いします。

## ※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、**12月6日(金)**に再度、佐藤歯科の先生に来ていただき検診を行います。

内科健診につきましては、保護者の方が嘱託医である金谷小児科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月中旬までに受診をお願い致します。

## インフルエンザかも？と思ったら……

### 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出ます。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ことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



### 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、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつ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。

### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て（発症）から5日たっている
- ・熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしていることが必要です。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

|        |    |     |     |     |     |     |    |
|--------|----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Aくんの場合 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 登園 |
|        |    | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 |     |    |

翌日から数えます

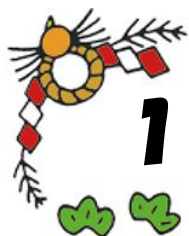
いったん熱が下がっても、また上がることがあるため、1日は様子を見ます。



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

Bちゃんの場合

|         |    |     |     |     |     |     |     |     |    |
|---------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| Bちゃんの場合 | 発症 | 1日目 | 2日目 | 3日目 | 4日目 | 5日目 | 6日目 | 7日目 | 登園 |
|         |    | 発熱  |     |     | 解熱  | 1日目 | 2日目 | 3日目 |    |



# 1月のほけんだより



令和6年12月27日配信 滝尾保育園

あと4日で今年も終わります。今年はどんな1年でしたか？年末年始は外出や来客などで、普段とは違う生活リズムになりがちですが、元気に新年を迎え、登園できるように体調管理に気を付けましょう。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いたします。

## インフルエンザが流行しています！！

12月はインフルエンザに罹患する子が、多数出ました。朝、お忙しいとは思いますが、登園前の健康観察をお願いします。また、いつもと違う様子が見られたり体調が万全ではなかったりする場合は、ご家庭でゆっくり休養しましょう。

### ■ 感染防止のポイント ■

○人が多く集まる場所では、**マスク**を着用する。

○**うがい・手洗い**を徹底する。

○栄養と休養を十分に摂る。

○室内での加湿・換気をよくする。

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなります。これは喉や鼻の粘膜の防御機能が低下するためです。湿度は**50～60%**が適切です。

○小まめに水分を摂取する。

喉が潤うと感染症にかかりにくいです。

★お子様の元気な時の平熱を知っておくことが症状の変化に気づく目安になります。

## 子どもの皮膚を守るには……

Point  
1

やさしく洗いましょう



入浴剤は刺激のないものを

皮膚が乾燥していると、刺激に弱くなります。

入浴剤は刺激の少ないものを選びましょう。

体はやわらかいタオルで洗いましょう

体をごしごし洗うと、皮膚を守るバリアまで洗い落としてしまいます。やわらかいタオルで、やさしく洗いましょう。冬は手で洗うだけでも十分汚れは落とせます。

寝る前はぬるめのお湯に

寝る前に熱いお風呂に入ると、寝つきが悪くなってしまいます。寝る前に入浴するなら、38～40度くらいがよいでしょう。

Point  
2

保湿しましょう

背中やひざの裏もしっかり

自分で保湿剤を塗るようになって、手の届きにくい部分は大人がしっかり塗ってあげましょう。皮膚がこすれ合って荒れやすいひざの裏やひじの内側も忘れずに。



Point  
3

綿のパジャマを！

化繊より綿がおすすめ

化繊のパジャマは乾きやすいのですが、その分、水分を保つ働きが弱いため、皮膚が乾燥しやすいです。綿のパジャマがおすすめです。

ふとんカバーなども肌にやさしい綿がおすすめです。







# 2月のほけんだより

令和7年 1月28日配信 滝尾保育園

今年の立春は2月3日です。暦の上では春の始まりですが、まだまだ寒さの厳しい日が続き、暖かい春の日差しはもう少し先のようです。1月は、感染性胃腸炎が非常に流行しました。その他の感染症もまだ流行しているので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

## おう吐で汚れた服を消毒するときは……

### ① 手袋とマスクをつける

素手で触れないよう、ゴム手袋や使い捨てのビニール手袋をつけましょう。また、使い捨てマスクをつけておくと安心です。

### ② 換気しながら開封する

吐いたものにウイルスが含まれていることがあります。乾燥したウイルスが体内に入ると、感染することがあるため、必ず換気ができる場所で袋を開けましょう。

### ④ 消毒液を作る

塩素系消毒薬を、0.1%の濃度に薄めます。製品に記載されている希釈方法を守りましょう。



消毒薬原液  
ペットボトルの  
キャップ4杯  
(1杯=5ml)  
(製品濃度6%の場合)

注意!

色落ちします!

塩素系消毒薬は、衣類につくと色落ちします。色落ちさせたくない場合は、85度以上の熱湯に1分間つける方法もあります。

### ⑤ 消毒液にしっかり浸す



消毒液が行き渡るよう衣類を広げ、しっかり消毒液に浸します。

### ⑥ ほかのものと分けて洗濯する

消毒が終わったら、ほかの衣類と分けて洗濯します。

### ⑦ 手などをよく洗う

処理に使った使い捨て手袋やマスクはポリ袋に密封して捨て、最後に手を流水とせっけんでよく洗いましょう。



## 吐いた!

## おう吐時のケア、知っておきましょう

### ① 吐いたものを口から取り除く

口の中に吐いたものが残っていると吐き気を催すことがあります。うがいや水を飲ませたり、ぬらしたタオルで口の中をぬぐったりして、口の中をきれいにしましょう。



### ② 静かにさせて、様子を見る

安静にさせて様子を見ます。寝かせるときは、吐いたものがのどにつまらないよう、横向きに。



### ③ 1時間以上してからスプーンで水分をとらせる

吐いた直後に水分をとらせると、また吐いてしまうことがあります。水分を飲ませるときは、様子を見て、顔色がよくなり吐き気が治まったら、スプーンで水やお茶などを少しずつとらせましょう。



## もしかして花粉症!?

2~3月は花粉症のシーズンです。花粉症の症状は風邪とまぎらわしいです。小さなお子様は症状や辛さを言葉で伝えることが難しいので、気になる症状が見られるときは、ひどくなる前に受診しましょう。

### 《花粉症チェック》

- ☐ さらさらした鼻水が出る
- ☐ 熱っぽい感じや頭痛がある
- ☐ くしゃみが続けて出る
- ☐ 目のかゆみ
- ☐ 毎年同じ時期に症状が出る
- ☐ 家族にアレルギー体質の人がいる

※子どもの花粉症は、目のかゆみが強く出る傾向があります。

また、子どもの場合は中耳炎や副鼻腔炎、扁桃肥大を併発することもあるので気を付けましょう。



# 3月のほけんだより



令和7年 2月28日配信 滝尾保育園

暖かい日が少しずつ増えてきました。春が待ち遠しいですね。子ども達はこの1年で、見違えるほど大きく、たくましく成長しました。これからも、それぞれのペースで、成長していく姿を見守っていきます。

今年度も1年、子ども達の健康管理にご理解・ご協力頂き本当にありがとうございます。

## 進級・進学を控えて

### 気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子ども達が「1つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。しかし、嬉しい半面初めてのことに對して、気持ちが不安定になる子どももいます。今までなかったのに下記のような様子が見られたら、何かストレスを感じていることがないか、注意してみましょう。

- 指しゃぶり・爪かみ
- どもり
- 目をパチパチさせる
- 咳払いする
- 肩をびくっと動かす ……など

気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

## 「3月3日」耳の日

## 知っておきたい耳の異常のサイン

3月3日は3（み）3（み）にちなんで「耳の日」。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう、耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておきましょう。

### 耳の病気

子どもが風邪をひいて鼻水が出ているのを放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、耳管を通して中耳に侵入して中耳炎を起こすことがよくあります。中耳の中で炎症が起こってうみがたまり熱を出すことや、鼓膜を圧迫するため強い痛みが起きます。また、鼓膜が破れてうみ（耳だれ）が出ることも。

### 発熱など、風邪の症状に加えて……

- ・しきりに耳を触る、頭を振る
- ・耳に触られるといやがる

痛みや違和感のために、耳を触ったり、頭を振ったりします。また、痛みのためにきげんが悪くなったり、夜なかなか寝なくなったりします。



### 聞こえの異常

聞こえの異常（難聴）には、生まれつき聴力が弱い場合と、病気が原因となっている場合があります。

### 難聴の原因となる病気は？

#### 渗出性<sup>しんしゅつせい</sup>中耳炎

急性中耳炎が治りきらないと、中耳にサラサラとした液（<sup>しんしゅつ</sup>渗出液）がたまります。痛みや発熱などの症状がないため、発見が遅れることがあります。

#### おたふくかぜ（流行性<sup>じゅうせんえん</sup>耳下腺炎）

原因となるウイルスが内耳（音を感じる部分）に感染して、難聴を起こします。流行性<sup>じゅうせん</sup>耳下腺炎の予防接種を受けて、感染を防ぐことが重要です。

聞こえの異常は、言葉の育ちにも影響します。子どもは「聞こえにくい」ことに気づきにくく、正確に言えません。聞こえにくいサインを知って、早めに気づくことが大事です。



### テレビの音が大きい

テレビの音を、必要以上に大きくします。



### 後ろから呼んでも気づかない

後ろから名前を呼んでも振り向かなかったり、返事をしなかったりします。左右差がある場合もあります。