



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年4月1日発行



## 入園 進級 おめでとうございます



新しいお友達を迎え、新しい年度、新しい春が始まりました。ワクワクでいっぱいの子どものいれば、新しい環境で不安を覚えている子どももいると思います。元気に歩みだせるように保護者の皆さんと一緒に見守っていきたく思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

子どもさんが健康であることはお家の方の何よりの願いですね。でも、小さな子どもさんは身体の発達がまだ十分でなく抵抗力も弱いため、体調を崩したり集団生活に入ることによっていろいろな病気に罹ったりすることも多くなります。子どもさんがつらい思いをしないよう、また他の子どもさんに病気をうつすことがないように配慮していきましょう。

毎日の通園にあたり、保育園のきまりとお願いがあります。以下の内容についてご確認ください。

### 1. 毎朝、登園前に健康観察を

毎朝登園する前に、ご家庭で子どもさんの健康観察をしましょう。

朝の体調で少しでも気になることがあれば、登園時に担任にお知らせください。また、健康状態によっては急な連絡が必要な場合があります。お仕事がお休みの時や出張で職場に連絡がつきづらい時は、必ず緊急時の連絡先を担任に伝えておくようお願いします。



### 2. 健康管理について

#### こんな時は、登園できません

- 熱があるとき・・・明らかに平熱より高いとき
- 解熱剤で解熱している場合
- 予防注射接種をした日  
(副反応が起こる可能性があるため)
- 感染症、結膜炎(感染性のもの)、覆うことできないひどいとびひ等、他の人にうつる症状のとき
- 嘔吐、下痢のあるとき  
〔嘔吐・下痢症状が改善し、普段通りの食事が摂れるまでは自宅療養をお願いします〕
- 骨折等で特別な配慮が必要なとき(移動、排泄等)
- 頭を打った時

**24時間は自宅で安静にして様子観察しましょう**

(やむを得ず登園される際は登園して良いか医師に確認してください。保育園での様子観察はできかねます)

#### こんなときは、できるだけ登園を控え、お家で療養しましょう

- 前日に熱(38.0℃以上)が出た・下痢をした・嘔吐した
- ・複数回の嘔吐や下痢があるなどの時は、自宅で療養し様子観察をお願いします  
〔吐き気止めの内服や座薬を使用しての登園はできません。自宅療養をお願いします〕
- 食欲がなく、食事や水分が充分にとれないとき
- 機嫌が悪く、元気がないとき
- 夜間しばしば咳のために起き、よく眠れていないとき
- 発疹があり、感染症が疑われるとき  
(病院受診が必要です)

★子どもさんの体調が悪く仕事の都合がつかない方のために病児保育があります。  
後記でお知らせします。

★保育中に、38.0℃以上の熱が出たときや嘔吐・下痢が続いた場合は、連絡させていただき、速やかなお迎えをお願いします。  
38.0℃を目安としていますが、いつもと様子が違うときは食欲がない場合など連絡させていただく場合があります。



**こんな時は、連絡させていただき、お迎えをお願いすることもあります**

- 熱が出たとき【38.0℃以上を目安としています】
- 吐き気がある
- 顔色が悪い
- 発疹がある
- 目の充血、目やにがある
- 下痢が続いている
- 腹痛を訴えている
- いつもに比べ元気がない
- 様子がおかしい

★連絡先の変更があった場合は、速やかに届けてください。

### 3、園での与薬について

①原則的にはお預かりできないことになっています。

(薬の与薬は本来医療行為となっており、保護者以外の者が与薬することは、医療行為に違反し、医師法違反になると考えられています。)

②病院受診の際に、家庭で与薬できるよう(1日2回の処方や、朝・夕・寝る前など)処方してもらいましょう。

病状や医師の指示により、やむを得ず園での内服が必要な場合のみお預かりしますので、保育士に相談して下さい。

※**予約依頼は必ず手渡しでのお預かりとなりますのでご注意ください**

[薬をお預かりする場合]

- ・薬は、現在の病気に対して医師が処方したものに限り、坐薬・貼付薬・市販の薬は、受け付けません。  
(熱性けいれん既往者のけいれん止めはお預かりします。)
- ・薬は、1回分のみお預かりします。水薬については1回分を小分けにして持参して下さい。  
**薬の全てに名前を明記し「与薬依頼カード」に記入し保育士に手渡し下さい。**
- ・「与薬依頼カード」が無い場合や、薬やカードに名前の記載や不備や不明な点がある、手渡しでの依頼でない場合は  
**与薬できません。** ご了承下さい。

ご協力をお願いします



### 4、予防接種について

小学校入学までに済ましておきたい予防接種がたくさんあります。体調をみながら計画的に接種するようにしましょう。

予防接種をした時は、副反応が起こる可能性がありますので、接種後はお預かり出来ません。お休みの日や降園後に受けるようにしましょう。



## 5、嘔吐や下痢で汚れた衣類・下着等の取扱いについて

園では、“人から人への感染の防止”の観点から、血液・排泄物（便尿）・嘔吐物は感染の危険性があるものとしての取り扱いをしています。園内で嘔吐や下痢の症状があった時は、感染性の可能性を考え、大分市の指導により、汚れたものを水洗いせずにビニールに密封してお渡しします。ご了承ください。ご家庭での対処をお願いします。

[処理方法]

汚れ物は、塩素系消毒剤（ハイター等）で消毒し、その後で洗濯しましょう。

（消毒せずに洗濯機で洗うと、洗濯機がウイルスに汚染され、他の衣類にもウイルスが付着します。）

## 6、病児保育の紹介

大分市では、子どもさんの体調が悪いのにお仕事の都合がつかない方のために、病児保育の施設があります。

### ●実施施設

施設	電話	場所	実施事業所
キッズケアールーム	567-1230	片島 83 番地の 7	大分こども病院
病児保育センター ひまわり	522-3187	西鶴崎 3 丁目 7-11	大分岡病院
西ノ台こども デイケアールーム	090-3734-4228	椎迫 3 組	西の台医院
天心堂乳幼児健康支援 デイサービスセンター 病児保育つくしんぼ	597-0050	中戸次 5950 番地	へつぎ病院
病児保育 ままのて	529-8686	大在浜 1 丁目 8 番 28 号	谷川胃腸科小児科医院
スマイルケアールーム	545-0040	田中町 2 丁目 6 番 6 号	かわのこどもクリニック

### ●利用日・時間

月～土曜日(日曜日、祝日、12月29日～1月3日、医療機関の定める臨時の休診日を除く)

午前8時30分～午後5時30分(病状や曜日により施設によって異なります)

●保護者負担金 2,000円(昼食・おやつ代含む)

### ●申し込み方法

かかりつけ医を受診し利用申請書に診断結果を記入してもらってください。

施設の予約は「あずかるこちゃん」(アカウント作成)を使って空き状況を確認し予約を行ってください。



**(医師の診断を受け、保護者が登園届を記入することが考えられる感染症)**

感 染 症 名	感染しやすい期間	登園のめやす
溶連菌感染症	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後 1 日間	抗菌薬内服後 24～48 時間が経過していること
マイコプラズマ肺炎	適切な抗菌薬治療を開始する前と開始後数日間	発熱や激しい咳が治まっていること
手足口病	手足や口腔内に水疱・潰瘍が発生した数日間	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
伝染性紅斑（りんご病）	発しん出現前の 1 週間	全身状態が良いこと
ウイルス性胃腸炎 （ノロウイルス・ロタウイルス・アデノウイルス等）	症状のある間と、症状消失後 1 週間（量は減少していくが数週間ウイルスを排出しているので注意が必要）	嘔吐、下痢等の症状が治まり、普段の食事がとれること
ヘルパンギーナ	急性期の数日間（便の中に 1 カ月程度のウイルスを排出しているため注意が必要）	発熱や口腔内の水疱・潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれること
RS ウイルス感染症	呼吸器症状のある間	呼吸器症状が消失し、全身状態良いこと
帯状疱疹	水疱を形成している間	すべての発しんが痂皮（かさぶた）化していること
突発性発しん	—	解熱し機嫌がよく全身状態が良いこと

**(医師が意見書を記入することが考えられる感染症)**

感 染 症 名	感染しやすい期間	登園のめやす
麻疹（はしか）	発症 1 日前から発しん出現後の 4 日後まで	解熱後 3 日を経過していること
インフルエンザ	症状が有る期間（発症前 24 時間から発病後 3 日程度までが最も感染力が強い）	発症した後 5 日経過し、かつ解熱した後 3 日を経過していること
風しん	発しん出現の 7 日前から 7 日後くらい	発しんが消失していること
水痘（水ぼうそう）	発しん出現 1～2 日前から痂皮（かさぶた）形成まで	全ての発しんが痂皮（かさぶた）化していること
流行性耳下腺炎 （おたふくかぜ）	発症 3 日前から耳下腺腫脹後 4 日	耳下腺・顎下腺・舌下腺の腫脹が発現してから 5 日を経過し、かつ全身状態が良好になっていること
結核	—	医師により感染の恐れがないと認められていること
咽頭結膜熱（プール熱）	発熱・充血等の症状が出現した数日間	発熱・充血の主な症状が消失した後 2 日経過していること
流行性角結膜炎	充血・目やに等の症状が出現した数日間	結膜炎の症状が消失していること
百日咳	抗菌薬を服用しない場合、咳出現後 3 週間を経過するまで	特有の咳が消失していること又は適正な抗菌性物質製剤による 5 日間の治療が終了していること
腸管出血性大腸菌感染症 （O157・O26・O11 等）	—	医師により感染の恐れがないと認められていること （無症状病原体保有者の場合 2 回以上連続で便から菌が検出されなければ登園可能である）
急性出血性結膜炎	—	医師により感染の恐れがないと認められていること
侵襲性髄膜炎菌感染症 （髄膜炎菌性髄膜炎）	—	医師により感染の恐れがないと認められていること

※「保育所における感染症対策ガイドライン（2018 年改訂版）」厚生労働省平成 30 年 3 月参照

登園届・意見書を記入する時に参考にしてください



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年4月30日発行

5月になり、動くとき少し汗ばむような日も出てきました。まだ体が暑さに慣れてないうえ、新しい環境での疲れも出てくる頃です。大人も子どももその変化についていこうと頑張りすぎてしまって、自分でも気づかないうちにストレスや疲れがたまってしまいます。たっぷり睡眠をとり、適度に体を動かす遊びを取り入れて、ご家族でゆったり過ごす時間を大切にしましょう。

## 健康診断の日程

内科健診 14日(水) 13時～

歯科検診 12日(月) 10時～

## 【囑託医のご紹介】

年に2回健康診断をしていただき、健康相談についてのご指導とご協力をいただいている園医の先生をご紹介します。

(内科) (かなや小児科)

金谷 能明先生



(歯科) (明野デンタルクリニック)

板井 知洋先生



《おねがい》

ご質問やご相談がありましたら担任または看護師へお知らせください。※当日体調不良等でやむを得ず健診が受けられなかった場合、後日個別で受診をお願いします。受診日が決まりましたら内科は各自で予約をお願いします。歯科は希望日を担任へお知らせください。なお、個別での受診は**5月30日(金)まで**に済ませてください。

(歯科検診日は朝の歯みがきを忘れずにお願いします)

そろそろはじめましょう

## 熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まり。急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう！

水分補給



水分をこまめにのろう

睡眠



ぐっすり眠れる環境を整えよう

体調管理



体調を整え丈夫な体を作ろう

## 熱中症のカギは暑熱順化です！

ゴールデンウィークが終わり、梅雨が明けると本格的に夏が始まります。そして熱中症も梅雨明けから急増します。そこで大切なのが暑熱順化。言葉のとおり「暑さ(熱さ)に体を順化させる(慣れさせる)」ことです。コツは軽い汗を流すことと、2週間ほど続けることが大切です。適度にからだを動かす外遊びを楽しみながら暑熱順化をしていきましょう！



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年5月31日発行

梅雨の季節になりました。ジメジメするし、外で遊べないなど雨が続くと気持ちが下を向いてしまいがちですが、作物や草花にとっては恵みの雨。私たちにとっても、少し見方を変えれば雨上がりの虹や、雨に洗われ輝くアジサイなど素敵な場面を見せてくれます。梅雨の楽しみを見つけて、来る夏に備えて元気に過ごしたいですね。6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。この機会に毎日の歯磨きを見直してみてください。



梅雨時期から高温多湿となり細菌の活動が活発なるので  
食中毒に注意が必要です！！

## + 早めの受診を +

🏠 おうちの方へ

食中毒予防  
の  
お願い



食中毒予防  
3つのポイント

### つけない

手や調理器具にはさまざまな細菌が付着しています。しっかり洗い流したり、食材ごとに調理器具を使い分けたりしましょう。

### やっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅するので、十分な加熱をしましょう。特に肉料理は中心部を75℃で1分以上の加熱が目安です。

### 増やさない

細菌は高温多湿な環境で増加します。食べ物に付いた細菌を増やさないために10℃以下の低温で保存しましょう。

## ☆ 検診結果をお渡ししています ☆

先日の内科健診と歯科検診ではご協力ありがとうございました！医療機関での受診が必要な場合は通知しています。早期発見、早期治療によって治療期間が短くなったり、その後が変わってくるものもあります。何かとお忙しいことと存じますが、お知らせを受け取った際は早めの受診をおすすめします。なお、保育園での受診結果はスクリーニングなので医療機関へ受診すると「異常なし」とされる場合もありますがご了承ください



## 気管支拡張剤の貼り薬についてのお知らせ

風邪や気管支炎、喘息の治療などで胸などに貼付する張り薬が処方されることがあると思います。貼って登園する子どもさんも多くみられています。貼ってから登園する際は担任に貼付していることをお伝えください。汗や皮脂で粘着力が弱まり剥がれ落ちていることがあります。これからの季節、汗をかくことも多くなるので剥がれる可能性が高くなると予想されます。0歳、1歳児クラスでは剥がれたテープを拾って誤飲してしまう可能性もあります。呼吸器症状の治療が適切にできるように、また事故防止のためにも張り薬の上から医療用紙テープや絆創膏などのテープ類を貼っていただきますようお願いいたします。張る場所についてですが、襟が広い上着から胸元に貼っているテープが見えていることがあります子どもの手の届かない背中側に貼ってください。ご協力お願いします。



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年6月30日発行

いよいよ夏本番。夏は食欲が減ったり、のどごしの良い冷たいものばかりを食べたり、反対に「夏バテ対策！」とスタミナ満点のメニューに偏ったりしがちです。栄養バランスが偏った食事をとっていると、体にさまざまな不調が現れ、そのままにしていると栄養バランスが乱れて夏バテになってしまいます。バランスの良いごはんを食べ、生活を整えて元気に夏を乗り切っていきましょう！



## 虫にさされの対応について



初夏から秋にかけて、蚊が活動する時期になりました。虫に刺されないように虫よけなどの対策を講じていますが、戸外での活動、水遊びをしていく中で防ぐことが難しいのも現状です。どうしてもご心配な方は登園前に虫よけスプレーをする。(0歳児クラスでは使用していません。虫よけパッチを使用します) 衣服を調節するなど対策をしていただけますようお願いいたします。虫にさされた場合、園では流水で洗う、保冷材で冷やす、痛みや腫れがあるときはかゆみ止めクリームで様子を見ることとしています。ご家庭の物を使用する場合は、受診し病院で処方されている薬に限り園で塗ることができますので予薬依頼書とともにお持ちください。高熱や腫れの増強及びじんましの場合はお迎えをお願いします。医療機関への受診をおすすめします。虫刺されにより掻きすぎて細菌が入ってしまったり、とびひになってしまうこともあります。保育園は子ども同士が近くて身体の触れ合いも多く感染が広がりやすい状況にあります。患部をしっかりと覆っていれば登園はできますが、ガーゼで覆えない状態や、全身に広がっている場合などはご家庭で様子を見ていただくか、かかりつけ医に相談をしてください。



## ヘルパンギーナ

夏になると増えてくる感染症で「ヘルパンギーナ」があります。園でも6月下旬より0～2歳児クラスでヘルパンギーナと診断されお休みする子どもが増えてきました。

ヘルパンギーナの登園のめやすは

**「発熱や口腔内の水疱・潰瘍に影響がなく  
普段通りの食事がとれること」**

となっています。

口腔内の水疱により強い痛みがあり  
痛みをうまく伝えられない  
子どもは機嫌が悪くなること  
が多いです。



## 「ヘルパンギーナ」に注意

のどの奥に水ぼうがができる「ヘルパンギーナ」はやっていきます。夏かせの一種でそれほど心配はありませんが、のどの痛みが強く、食事や水分がとりにくくなるのが特徴。高熱が3日以上続いたり、水分をとれないようなときは急ぎ病院へ。

### 症状

- 38～40℃の高熱が2～3日続く
- のどの奥に白いぶつぶつができる
- のどの痛み
- 食欲不振など

### ケア

- かぜと同じケア
- こまめな水分補給
- 薄味のスープや豆腐、プリンなど、のどごしと消化のよい食事



熱が下がって1日以上たち、いつもどおり食事ができるまでは、園をお休みしましょう。



食事痛みのためになかなか摂れないということがあります。暑さが厳しいこの時期、食事や水分が摂れないと熱中症や脱水のリスクもあります。普段通りの食事がしっかりとれてからの登園にご協力をお願いします。



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年7月31日発行

8月7日は立秋。昔はきっとこの時期は涼しかったのですが、今の日本の秋はまだまだ先です。温暖化の影響で少しずつ平均気温が上がって来ていて、命の危機も感じるような暑さになる日もあります。暑さに負けないためには普段からの体づくりが大切です。こまめな水分補給をし、しっかり休憩をとって体を大切にしながら元気に過ごしていきましょう。



## あせもを防ぐ/ケアのポイント



小さな子どもさんは、体の表面積は小さいものの、汗腺の数は大人と同じ。代謝も活発なため、たくさん汗をかきます。また、皮膚がデリケートで汗や汚れによる刺激に弱いのです。これらの理由から、こどもは「あせも」が得意です。あせもを予防するために、皮膚を清潔に保つケアをお願いします。

- ☆汗は清潔な濡れタオル等でふき取る
- ☆こまめに着替える
- ☆通気性が良い柔らかい素材の服を着る
- ☆室内はエアコンでほどよい温度・湿度を保つ
- ☆汗をかいたらこまめにシャワーをする



### 朝はWBGTチェックを!



**熱** 中症リスクが高い日が続きますが、一般的に「午前10時から午後3時は暑いから注意」と言われます。しかし気温だけでなく「暑さ指数 (WBGT)」を確認することが重要です。

WBGTは、気温・湿度・輻射熱 (直射日光などの熱環境) の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標で、摂氏度 (°C) で表されますが、気温とは異なります。28°Cを超えると熱中症リスクが高くなります。特に幼児は大人よりも暑さの影響を受けやすいため、WBGTが高い日は外出を避けると安心。

昔の人は「太陽の位置」で暑さを予測していましたが、今はデータを活用して、より正確に子どもを守れます。WBGTはアプリや天気予報で発表されています。チェックして危険な日は外遊びを控えるなどご活用ください。



### WBGTってなに?

熱中症の危険度を示す数値を、暑さ指数 (WBGT) と言います。WBGTは、気温や湿度、輻射熱 (日差しや建物、地面などから受ける熱) などで決まります。天気予報でも伝えているので、表を参考に熱中症に気をつけましょう。

暑さ指数 (WBGT)	活動の目安	注意事項
31以上 (危険)	すべての活動で熱中症がおこる危険性	外出はなるべく避け、涼しい室内で生活する
28以上31未満 (嚴重警戒)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意
25以上28未満 (警戒)	掃除などの活動でもおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分な休息を取る
25未満 (注意)	激しい運動などでおこる危険性	危険性は少ないが激しい運動や重労働時には熱中症の可能性も

※日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針(2022)」参照

保育園では毎朝、暑さ指数 (WBGT) をチェックして戸外活動や水遊びを行っています。気温が上昇しているときなどはその都度確認し、戸外活動を制限したり短縮したりしています。

※室内においてもこまめな水分補給を促しています。これからも厳しい暑さが続くと予想されますが一緒に熱中症対策に取り組んでいきましょう。





# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年8月29日発行

「天高く馬肥ゆる秋」という言葉があるように、秋の空は高く感じるそうです。その理由は空気に含まれる水蒸気やチリが少なく、雲が高い位置に浮かぶからです。一方で水蒸気が少ない分空気が乾燥するので、風邪をひきやすくなる時期でもあります。空を見上げて秋を感じたら、こまめに水分補給をしたり、感染状況に応じてマスクを着用するなどの風邪予防対策をしてください。



おうちの方へ

## ご家庭での**事故**に**注意**

⚠️ **ベランダに足場になるものを置く**  
よじ登ってベランダから転落

⚠️ **洗剤や薬を手の届くところに置く**  
食べ物と勘違いして食べる



⚠️ **ライターや包丁を手の届くところに置く**  
おもちゃと間違え火傷する。  
火災につながる場合も。  
刃を触って手などを切る

⚠️ **歯みがきしながら歩きまわる**  
転んで歯ブラシがのどにささる

どれも少し意識を向けるだけで防げる事故です。お子さんの様子やものの配置場所などに注意してください。

近年、ご家庭でやけどに関する事故についての状況を保護者の方にお聞きすると、  
○ヘアアイロンでのやけど（カールアイロンをにぎってしまい手掌をやけどした）  
○電気炊飯器でのやけど（炊飯の時に出てくる蒸気の上に手を当ててやけどした）  
などがあります。ストーブやたばこなど直接火に触れてしまうことはなくても、水蒸気やヒーターの吹き出し口に触れてしまいやけどをする事故も増えているようです。乳幼児の起こりやすい事故を予測して未然に防いでいきましょう。



## 「いつか」のために、**今**できること

地震、台風、大雨など災害はいつおこるかわかりません。「まだ大丈夫!」と  
思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切な  
のは日頃からの備えです。園でもいざというときに備えて月に1度、火災や  
(調理室や近隣住宅火災など様々な火災を想定して計画し実施しています)  
地震などの訓練をしています。



(画像はバケツリレーによる消火訓練の様子です)

※お仕事などで出張へ行かれる際など、緊急時の連絡先を必ず教えて下さい。



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年9月30日発行

秋が深まってくると、朝寒、夜寒といって朝晩と日中の寒暖差が大きくなります。気温差に体が慣れず体調を崩しやすく、感染症も流行り出す時期です。上着などで服装を調整しながら、毎日を健康的に過ごせるようにしていきましょう。



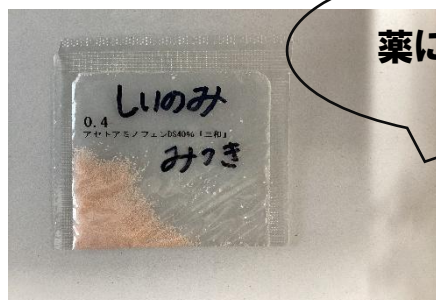
## 薬のお預かりについて

- ① 原則的にはお預かりできないことになっています
- ② 病院受診の際に、家庭で与薬できるよう処方してもらうようにしましょう。  
(例・・・1日2回の処方や、朝・夕・寝る前など)

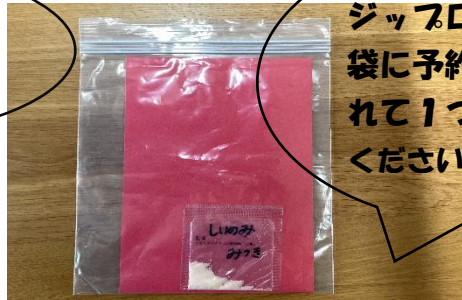


病状により、やむを得ず園での内服が必要な場合のみお預かりしますので、保育士に相談して下さい。やむを得ず持参する際は薬の外袋に名前を記入してください。予約カードの記入もお願いします。記入がないときは与薬ができません。カードと薬を1つの袋(ジップロック等)にまとめてください。(靴の中に入れていて薬が不明になっていることや、同じ薬を持ってきていることがあるため) ご協力くださいますようお願いいたします。

※薬は必ず手渡しでお願いします



薬に名前を記入



ジップロックなどの袋に予約依頼書も入れて1つにまとめてください



## 食欲の秋こそかむ力を育てよう



さつまいも、ごはん、りんご、れんこんなど、おいしい食べ物がたくさんの食欲の秋。秋が旬の食材は「かみごたえ」のあるものも多く、「しっかりかむ習慣」＝「かむ力」を育てるチャンスです。かむことには発達に良い効果がたくさんあります。

「子どもが食べやすいもの」＝「やわらかいもの」ではありません。小さく切った野菜をしっかりと加熱したり焼いても少しずつ出すなど、工夫次第でかみごたえがあるものも食べやすくなります。「よくかんでね」「お口の体操だよ」と声をかけながら、親子で秋の食べ物を楽しんでみてください。

かむことの効果

- 食べ物を消化しやすくする
- あごや顔の筋肉を育てる
- 集中力を高める
- 食べすぎを防ぐ など

※園でも月に数回、こんぶ、ごぼう、かえり、めざし、ししゃもなどの「かみかみメニュー」を取り入れています。ご家庭でも是非取り入れてみてください。



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園

令和7年10月31日発行

11月には「11」を「いい」と読む語呂合わせで、様々な〇〇の日が設定されています。姿勢(1日)、お腹(7日)、歯(8日)、空気(9日)トイレ(10日)皮膚(12日)、風呂(26日)・・・と、健康に関する記念日がたくさんあります。体のことを正しく知って健康に過ごして欲しいという願いが込められた記念日です。感染症が多くなる季節になりますが、元気に過ごせるように記念日の日に健康と向き合ってみてはどうでしょうか。



風邪やインフルエンザなど、感染症が流行り始める時期になりました。でも、ウイルスや細菌は目に見えないから怖い、とむやみにおびえる必要はありません。日頃の意識を変えるだけで感染症は予防できることもあります。

- ☑換気(30分に1回以上5分程度の換気をして気持ちよく過ごしましょう)
- ☑加湿(加湿器などで湿度を50~60%キープしましょう)
- ☑清潔(外出後、食事前、トイレの後などに必ず手洗いをする。爪を短く切る)
- ☑規則正しい生活(バランスの良い食事、十分な睡眠)
- ☑無理をしない(症状が辛いときは病院へ行く)

チェック項目のできることを増やして、感染症になりにくい生活を送りましょう!いつもと体調面などの違いが気になる場合は担任へお知らせください。

## 11月の予定

- 内科健診 12日(水)13時~
- 歯科検診 10日(月)10時~

当日受けられなかった場合、後日、個別に囑託医にて受診をお願いします。都合で欠席する場合は、担任にお知らせください。できるだけ健診の時間だけでも連れてきてくださるようお願いします。

結果は後日個別にお知らせします。




## 良いうんち出ていますか?

季節の変わり目はストレスを感じたり、特に秋は寒暖差があり体がついていけなくなって腸に負担がかかり、便秘に悩まされる人が増えてくるそうです。

こんな良いうんちが出たら健康な証拠です。このよううんちを出すには、腸内の環境を整えて、活発に働いてもらう必要があります。そのために大切なのが規則正しい生活です。「腸活」という言葉を耳にすることがあると思います。腸内環境をよくするために行う様々な活動のことです。毎日の食事や生活習慣をちょっと見直すだけで変化が現れることもあります。秋は食物繊維を含んだ食材が多くあります。朝・夕の食事にぜひ取り入れてみてください!

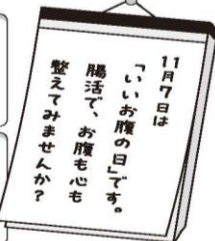
良いうんちの条件

- ☑バナナみたいな形
- ☑きれいな茶色
- ☑においはあまりしない
- ☑ストーンと気持ちよく落ちる



### 今日からできる! 腸活習慣

<b>発酵食品を食べる</b> 腸内環境を整えてくれる善玉菌が含まれています。	<b>食物繊維を摂る</b> 善玉菌のエサとなります。
<b>腸を温める</b> 冷えは大敵。温めると腸の動きが活発になります。	<b>夜はしっかり眠る</b> zzz 腸内細菌は、体の生活リズムに合わせて1日の中で働き方が変わります。睡眠をしっかり取ると体内時計が整い、腸内細菌の活動も安定します。





# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和7年11月28日発行

気温が下がり空気が乾燥する冬。感染症流行のシーズンがとうとうやってきました。感染症は様々ですが、感染予防の基本は同じ。手洗いなどのいつも通りの対策をいつも以上に念入りに。一方で、冬だからこそ楽しめるものもたくさんあります。たとえば、夜空に輝く星は冬の方がきれいに見えます。これは空気が乾燥して透明度が上がるからです。温かい食事寒い日にたべるとよりおいしく感じます。冬ならではの楽しみ方も探してみてください。



## ☆内科健診・歯科検診が終わりました☆

園では年に2回、嘱託医による内科健診・歯科検診を実施しています。内科健診で再受診の必要があった方は個別に連絡していますので、速やかに対応していただきますようお願いいたします。歯科検診も要治療の方は早めに受診をお願いします。5月の歯科検診から未治療のまま11月の検診を迎える方も多くいました。ひどくならないうちに治療を始めれば早く治ります。早期発見により痛みの少ない方法で治せます。「受けたら終わり」でなく、検診から治療へバトンタッチ！するようお願いします。どんなに一生懸命にみがいても歯垢は少しずつたまります。嘱託医の先生からお話を伺うと、歯垢が目立つ子どもさんも多く見られました。子どもだけのブラッシングでは不十分な箇所もでてくるので仕上げ磨きをして口の中をチェックしてください。また、歯の表面が溶けている子どもさんも見られています。これは甘いおやつや、ジュースの「だらだら食べ、飲み」が原因です。おやつ等は時間を決めて食べるようにしましょう。今回「要治療」でなかった人も定期的に歯科受診をし、予防することが大切だそうです。かかりつけの歯科を探すのもよいと思います。定期的に歯医者さんでチェックしてもらいましょう。



### 【お知らせとお願い】

12月2日より既存の健康保険証が使えなくなります。既にマイナンバーカードの健康保険証を登録されている方は「医療保険の資格情報」を提出いただいておりますが、まだの方については「資格確認書」の提出を早急をお願いします。不明な点は看護師または担任にお声掛けください。

園でも感染性胃腸炎、インフルエンザなど流行し始めました。下記の様な症状があるかたは病院受診をお勧めします。

### 冬に流行しやすい感染症

インフルエンザ	ノロウイルス	新型コロナウイルス
<b>特徴</b> 通常の風邪と比べて、急激に強い症状が現れる。	<b>特徴</b> 感染力が非常に強く、感染者の排泄物やおう吐物などからも感染する。	<b>特徴</b> 風邪のような軽い症状から、強い発熱や呼吸器症状まで幅広い。
<b>潜伏期間</b> 1～3日	<b>潜伏期間</b> 1～2日	<b>潜伏期間</b> 2～4日程度
<b>症状</b> 38度以上の高熱、頭痛、関節痛、咳、鼻水、倦怠感、悪寒 など	<b>症状</b> 吐き気、おう吐、下痢、腹痛、軽度の発熱 など	<b>症状</b> 咳、のどの痛み、37.5度以上の発熱、倦怠感、味覚障害 など



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和8年1月5日発行

新しい年が始まりました。年末年始、家族や親戚と集まったり、少し夜更かしをしてみたりと子どもたちは楽しいことがいっぱいあったと思います。でも生活リズムが乱れてしまいやすいのもこの時期です。リズムを戻すには「朝ごはんしっかり食べる」「しっかり睡眠をとる」ことがカギとなります。厳しい寒さが続きますが元気いっぱいにご過ごしていきましょう。



## ☆インフルエンザが流行しています☆



本格的な冬を迎え、冬の感染症の1つでもあるインフルエンザが流行しています。くしゃみ、せきなどの症状のほかに、高熱と頭痛が急に現れたら、インフルエンザかもしれません。潜伏期間が1~3日と短く、感染力が強いので注意が必要です。症状があるときは受診をお願いします。受診のタイミング（検査が必要な場合等）はかかりつけ医へご相談ください。

インフルエンザの登園基準は・・・

「発症した後5日経過し、かつ解熱した後3日経過していること」

です。症状が回復し、登園する際は

『インフルエンザ登園届』が必要になりますので記入してお持ちください。



## なぜ冬は眠たくなりやすいの？

冬になって「なんだか眠いなあ」と感じる日が増えていませんか？これは気のせいではなく冬は日照時間が短くなるため、体内時計を整える働きが弱まりやすいです。朝の光を浴びる時間が少なくなると、夜に眠気を引き起こす「メラトニン」というホルモン物質が不足してしまいます。その結果眠気を引き起こしてしまいます。

..... 冬もしっかり寝るコツ .....

☆朝の日の光を浴びる

☆休日でも同じ時間に起きる(年末年始は特にリズムを崩しやすい時期ですので注意しましょう)

☆日中からだを動かす

睡眠を味方につけて、冬でも元気に過ごしましょう！



## MR(麻疹・風疹の混合ワクチン)の予防接種はお済みですか？

対象になるのは

(第1期)生後12月から24月未満

(第2期) **小学校就学前1年間(ひまわり組の園児)**

接種はお済みですか。体調の良いときに忘れずに接種しましょう。尚、予防接種を受けた当日はお子様を園でお預かりできません。



※自宅で副反応が無いか経過観察をお願いします。



# すくすくげんき通信

明野しいのみ保育園 令和8年1月30日発行



旧暦では2月を「如月」と呼びます。語源には寒さで着物を重ねる「衣更着」、季節が陽気になり始める「気更来」などがあります。まだまだ寒さが厳しいですが、2月4日には立春を迎えて暦の上では春になります。気候に合わせて服装を上手に調節しながら寒さを乗り切りましょう。



## まさか豆で？こんな事故に気をつけてください

節分と言えば豆まきですね。1年の無病息災を願ってまく豆ですが、思わぬトラブルを招くことがあります。小さい子どもさんは、かみ砕いたり飲み込んだりする力が不十分なため、豆が気道に入りやすく、肺炎を起こすことも。また、気道が狭いので窒息した例もあります。

消費者庁は・・・

### 「5歳ごろまでは豆やナッツ類を食べさせない」

となっています。

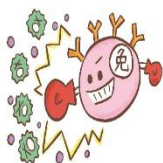
豆まきをした後は、子どもが拾った豆を口に入れてしまう場合があります。(個包装された商品もあるようです) 後片付けをしっかりと行って気をつけたいですね。

※保育園の豆まき行事では、節分豆を食べません



## 食物アレルギーってなに？

体には外から入ってきたウイルスや細菌などの敵を攻撃したり、外に追い出したりする、「免疫」という働きがあります。食物アレルギーは、この免疫が特定の食べ物を敵と間違えて過剰に反応して、まぶたやくちびるのはれや、じんましん、かゆみなどのアレルギー症状を引き起こす病気です。



## 食物アレルギー 診察前に準備しておきましょう

正しい診察を受けるためには、状況を医師に十分理解してもらう必要があります。アレルギー症状が出るかどうかは食べた量や調理方法で変わることがあります。詳しく正確に伝えることが大切です。

□何をどれくらいの量食べたか？ □どんな調理形態だったか？ □どこにどのような症状が現れ、どのように変化したか？ □食べてから何分後に症状が現れたか？ これまで同じものを食べて症状が出たことがあるか？

不安なことや確認しておきたいことなども

併せてメモをしておくと、聞き忘れを防ぐことができます。

### 食物アレルギーが多い食べ物



間違ってもアレルギーのある食べ物を食べると、ひどいときは命に関わる場合もあります。

⚠️ 食物アレルギーは好き嫌いやわがままではありません。⚠️



# すくすくげんき通信



明野しいのみ保育園 令和8年2月27日発行

冬から春への変り目のこの時期は、昼夜の気温差で体調をくずしやすいです。花粉や寒暖差で鼻やのどの不調を感じる人もいるかもしれません。あと少しで進級です。元気にその日を迎えられるよう、心も体も整えましょう。

この1年間で日々心も体も成長したと思います。来年度も充実した1年になりますようよく食べ、よく眠り、体を動かして元気いっぱいにご過ごしていきましょう！



## 新しい環境に備え親子で心のケアを

子どもは「いつもと違う」ことに敏感です。環境が大きく変わる4月を前に、情緒が不安定になったり、いつもより甘えたりすることも。でもそれはがんばろうとするサインのときがあります。安心できる時間を増やすことが大切です。

### ♥1日5分でも子どもだけと向き合う

ぎゅっと抱きしめるだけでも、子どもの心はぐっと安定します。



### ♥環境の変化を前向きに伝える

「こんなことができるようになるよ」と、未来をポジティブに想像できる声掛けが◎です。



### ♥大人の方自身も無理をしない

大人の不安は子どもに伝わりやすいものです。深呼吸をするなど大人自身の心を整える時間を大切にしましょう。



“新しい春、に向けて、親子で少しずつ心の準備をしていきましょう”



## 3月3日耳の日です。耳を大切に！

3月3日は耳の日



## 正しい耳そうじのしかたは？

「耳 そうじは必要ない」と聞いたことがありませんか。実際に耳垢は自然と外に排出されます。

綿棒などで耳そうじをしようと、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまう、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする

「耳垢栓塞」になる場合も。



### 安全な耳そうじの方法

耳の穴の入口に見えている耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。



もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくそうにしていたりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。



毎日の健康観察、体調管理など保護者の方には御協力をいただきありがとうございました。来年度も笑顔いっぱいに登園してくれる姿を楽しみにしています

看護師 奈須

