



# 4月のほけんだより



令和7年4月1日配信 滝尾保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。4月当初は、環境の変化で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、お子様が保育園で楽しく元気に過ごせるように、ご家庭でもゆっくり過ごしましょう。

## 健康チェック

## 年間予定をお知らせします

- 内科検診 5月15日(木)・11月6日(木)
- 歯科検診 5月12日(月)・11月17日(月)
- 身体測定 毎月1回

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。

1年間お世話になる囁託医の先生をご紹介します

かなや小児科 金谷能明先生  
佐藤歯科 佐藤晴宣先生



## 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気が、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。



### 目

- 目やが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

### 耳

- 耳を触る（気にするそぶりがある）
- 耳だれが出る

### 皮膚

- ポツポツができている
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。

### 鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

### おしっこ・うんち

- 回数や状態（色やかたさなど）、におい（すっぱいにおいは消化ができていない）がいつもとちがう



いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、登園時に職員にお伝えください。

## お子さんの平熱 ご存じですか？

毎日の検温を習慣にしましょう！（同じ時間帯で）

一般的に子どもの発熱の目安は37.5度ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱	36.7度	くらい
平熱	36.5度	くらい
平熱	36.3度	くらい

発熱

発熱

発熱

### ●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。



# 5月のほけんだより

令和7年4月28日配信 滝尾保育園

新しい生活がスタートしてあっという間に1か月がたちました。満開の桜がまぶしい緑に変わり、さわやかな風が吹くこの季節は外で体を動かすと気持ちがいいですね。この時期は1日の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。早寝・早起き・朝ご飯で規則正しい生活を送って元気に過ごしていきましょう。

## 歯科検診のお知らせ

**5月12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をお願いします。



## 内科健診のお知らせ

**5月15日（木）14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、かなや小児科医院に行ってくださいようお願いします。



## 全国で百日ぜきが増えています！

百日ぜき、赤ちゃんがかかると命にかかわることもある病気です。5種混合ワクチンで予防されています。ところが、ワクチンの効果が弱くなった小学生～中学生、大人が百日ぜきにかかるケースが増えてきています。大人は百日ぜきにかかっても軽い咳が続く程度で済むことが多く、知らないうちに移してしまうのです。

### 主な症状

(初めの1週間目)

鼻水、微熱、乾いた咳、涙目

いわゆる風邪のような症状が現れます。



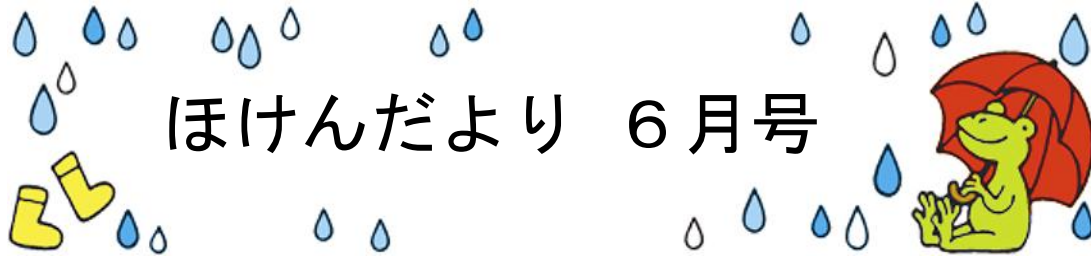
(2～4週間目)

顔を真っ赤にして激しい咳発作が現れます。コンコンと短い咳が続いた後に、息を吸うときに笛の音のようなヒューという音を伴う咳が特徴的です。また、顔が腫れぼったくなる、咳込み時の嘔吐、目の充血も症状として現れる事があります。

### 感染予防のために

- ・咳が出るときはマスクをつける
- ・こまめに手洗い、うがいを心がける
- ・アルコール消毒をする
- ・咳が続く時は受診する





# ほけんだより 6月号

令和7年 5月28日配信 滝尾保育園

レインコート、長靴、傘をたたく雨の音、水たまり…。大人にとっては憂鬱な雨の日も、子どもにとっては発見や喜びがいっぱいです。ときには、子どもの視点で、雨の日を楽しんでみてください。



## 虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

### こんな食べ方が虫歯のもとに

#### だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかつたりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れてままになるお菓子も要注意です。

#### やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないので、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

### 虫歯を防ぐ食べ方に変えよう!

#### おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



#### よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。



## 水痘(水ぼうそう)が

## 流行しています!!

### 〈原因〉

水痘は、水痘・带状疱疹ウイルスに感染している人による飛沫感染や空気感染が主な原因です。水泡がつぶれたときのリンパ液からも感染します。

### 〈潜伏期間〉

2～3週間

### 〈主な症状〉

水ぶくれをもった赤い発疹が、全身(頭皮や口や陰部まで)に出ます。痒みがあることが多いです。発疹は2～3日でピークとなり、その後は乾いて、黒いかさぶたになります。

### 〈家庭で気をつけること〉

**かゆいけれど** ひっかいてかきこわさないように、爪は短くしておきましょう。

**入浴** ぬるめのお風呂やシャワーでさっと汗を流しておくほうが、かゆみも少なく、化膿することも少ないです。石けんやシャンプーは直接肌につけず、よく泡立ててから、手で優しく洗いましょう。

**食事** 口の中にできると痛いので、食欲がないのは仕方ありません。水分を十分に摂るようにし、熱いもの、塩辛いものなどは避けるようにしましょう。また、固いものも嫌がる事があります。

**外出** 熱がなく元気でも、発疹が全てかさぶたになるまでは外出しないでください。

※登園には、医師に記入して頂いた意見書が必要です。



# 7月のほけんだより



令和7年6月27日配信 滝尾保育園

暑い季節がやってきました。梅雨明け直後は暑い日が続くので、熱中症に注意しなくてはなりません。水分補給や体調管理に気をつけながら、涼しい時間帯は外遊びで体を鍛えて暑さに負けない体づくりを心がけましょう。



## ～夏の水筒にご用心！！～



夏場の暑い時期は水筒の中でばい菌が繁殖しやすいです！

- 水筒のパッキンに、カビが生えて黒くなっていませんか？
- 水筒の底がヌルヌルしてませんか？

1週間に一度は水筒をハイターやミルトン等につけて菌が増殖しない対策をお願いします！

### ～豆知識～

実は飲料水の中で麦茶は抗菌作用をもつカテキンが入っていないため、菌が増殖しやすく傷みやすい弱点があります。



### ～お願いとお知らせ～



給食やおやつ時で使用する手拭きタオルが黄色くなったり、黒くなっている子が何人か見られます。

定期的にタオルが清潔であるかの確認をお願いします。

## 気をつけたい 夏風邪

### いんとうけつまくねつ 咽頭結膜熱（プール熱）

その名のとおり、のど（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱が出ます。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。



#### 特徴

- ・38～40度の高い熱が数日続くことも
- ・のどが痛む
- ・白目が充血（赤くなる）し、まぶたがはれる、涙や目やにが出る

#### 【登園再開の目安】

熱や目の症状が治まった後、2日が経過したら

### ヘルパンギーナ

突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2～3日ほどで破れて潰瘍（かいよう）になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるため、繰り返しかかることがあります。

#### 特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる
- ・高い熱が数日続くことが多い

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ（かいよう）潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### 手足口病

最初に口の中にポツポツができ、痛みのため飲んだり食べたりするのをいやがります。このときに熱が出ますが、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。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

#### 特徴

- ・口の中のポツポツが痛むため、飲んだり食べたりするのをいやがる
- ・手のひらや足の裏にポツポツができる

#### 【登園再開の目安】

熱や口の中の水ぶくれ（かいよう）潰瘍（かいよう）が治まり、普段の食事がとれるようになったら

### おうちで休むときは……

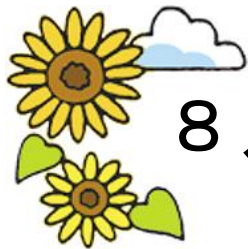
#### 水分補給をしっかりと

暑さや熱で水分が失われると、口の中やのどに痛みが出やすく、食べるのをいやがりがち。アイスクリームやゼリーなど、口当たり、のどごしのよいものを少しずつとらせるか、脱水にならないように水分だけは飲ませるようにしましょう。



#### 回復するまで

夏風邪は、どれも特効薬はありません。休むことがいちばんの薬です。しっかりと休んで回復させるほうが、ぶり返しにくく、長引きません。



# 8月のほけんだより



令和7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。

## 夏こそしっかり食べましょう

### 食べ方 check!

冷たいものばかり食べている

野菜はサラダばかり食べている



アイスクリームや冷やした果物をよく食べる

冷たいジュースが最高だ



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

### 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかまません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。

暑さの厳しい日が続いています。

保育園送迎時の熱中症予防対策をお願い致します。

## 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、体がポカポカして汗が出てきます。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。

急に暑くなった

体が暑さに慣れていないため、熱の放出がうまくいきません。



顔がほてる・体が熱くなる、吐き気・おう吐のほか、気分が悪くなることがあります。ひどくなると意識障害を起こします。

## 熱中症を防ぐ4つのポイント

### 1 気温や注意報をよく見る

気温や湿度が高いときや、暑さ指数が「警戒」「厳重警戒」「危険」のときは、屋外での活動を控えましょう。

### 2 水分補給は前もって

小さな子どもは「のどがかわいた」と言えません。出かける前、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

暑いからといって外に出ないと、体が暑さに慣れずかえって熱中症のリスクが上がります。適度に外で遊んで、暑さに慣らしておきましょう。

### 4 無理をしない

外で活動しているとき、体調が悪くなったときはもちろん、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。すぐに涼しい場所で休ませ、水分をとらせませす。



## 熱中症を疑ったら

涼しいところへ移動し、衣服をゆるめて風通しをよくし、頭を低くした状態で寝かせます。塩分・糖分を含んだイオン飲料をこまめに少しずつ与えましょう。

# 9月のほけんだより



令和7年8月28日配信 滝尾保育園

子ども達のいきいきとした表情に、心と体の成長を感じるこの頃です。まだまだ続く暑さの中で、元気に外遊びや水遊びを楽しんでいます。夏の疲れが出てくる頃でもあります。毎日の体調の変化に注意して残暑を乗り切りましょう。

## まだまだ油断大敵 はしか(麻しん)

はしかは、過去の病気と思いませんか。現在、日本国内で発生するウイルスはありませんが、海外で感染した人が日本で発症し、流行が広がる可能性があります。

はしか自体もつらいですし、肺炎や脳炎など重い合併症もあります。しかも、感染力が強く、免疫のない人の感染率はほぼ100%。予防接種を受けて、防ぎましょう。

### 登園再開の目安

熱が下がってから3日たっていること

## 予防接種のタイミング

### 1歳のお誕生日にMRワクチン

小さな子どもがはしかにかかる、合併症を起こしやすく、重症になることも。1歳になったらすぐに予防接種を受けましょう。



### ランドセルの準備とMRワクチン

MRワクチンは、2回接種が必要ですが、2回目の接種は忘れやすいもの。ランドセルの準備とMRワクチンの接種予約をいっしょに進めましょう。



## 室内の温度調節

**室内にいても熱中症になることがあります！**

エアコンを上手に使うことで温度調節をしましょう。扇風機も一緒に回すと、空気が循環して、室内の温度が一定に保たれます。また、お昼寝の際には、エアコンや扇風機の風が子どもの体に直接あたらないよう、工夫しましょう。



## 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危険な物が身のまわりに無いか確認してみましょう

- ・子どもの手の届く位置に置いてはいけないもの(薬・薬剤・たばこ・ライター・刃物類など)
- ・踏み台になるものはベランダに置かない
- ・浴室には子ども1人でいかないようにする





# 10月のほけんだより



令和7年9月26日配信 滝尾保育園

残暑は厳しいものの、朝夕の心地良い風に秋の気配を感じるようになりました。日中はまだ汗ばむことも多く、これから寒暖の差も出てきますので、小まめに着替えたり、衣服の調整をしたりして、快適に過ごせるようにしていきたいですね。夏の疲れも出やすい時期ですので、ゆっくりお風呂に入ったりたっぷり睡眠を取ったりしながら元気に過ごしていきましょう。

## インフルエンザの 予防接種が始まります

### 2回の接種が必要

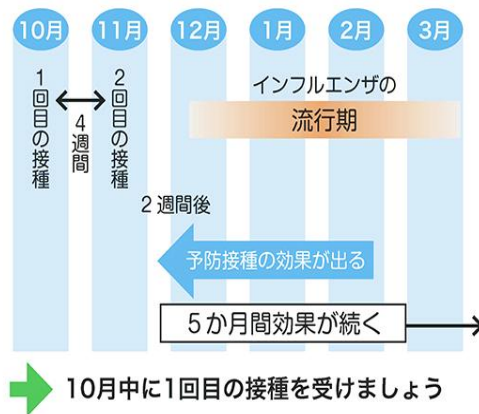
小さな子どもは免疫がつきにくいので、2回の接種が必要です。効果を十分に上げるためには、1回目の接種と2回目の接種の間は4週間あけるとよいと言われています。

### 効果が十分に出るのは2回目接種から約2週間

乳幼児は有効な免疫ができるのに2回目接種から2週間かかります。

### 効果は約5か月間持続する

インフルエンザの予防接種の効果は、約5か月。10月から接種すれば、流行の始まりからしっかりカバーできます。



※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。

## 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、子どもたち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必要があります。

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。

翌日から数えます

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		



令和7年10月28日配信 滝尾保育園

葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色づき始めました。落ち葉を拾う子どもたちも秋から冬への移り変わりを感じているようです。冬に向けて心も体も元気に過ごせるように、生活リズムや服装、食生活などを見直して、かぜ予防に努めていきましょう。

## 歯科検診・内科健診のお知らせ

☆内科健診 11月6日(木)13:00～

- ・髪の長い子は結んできてください。
- ・当日は、着脱のしやすい服装でお願いします。
- ・当日欠席の場合は、申し訳ないですが健診票を持って後日個人的に受診に行くようお願いいたします。

☆歯科検診 11月17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。

※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。

## 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なりますが、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。

## せきで眠れないときは……

せきが続くと体力を奪われます。呼吸が楽になるようにケアしてあげましょう。

### 1 体を起こして

横になるとせきがひどくなるときは、縦にだっこしてあげましょう。呼吸が楽になります。

### 2 部屋を加湿して

空気が乾燥していると鼻やのどの粘膜に負担がかかります。寝室にも加湿器を置いて、のどを守りましょう。



### 3 ゆっくり休ませて

大人は熱がなければ大丈夫と思いがちですが、小さな子どもは、せきでも体力を奪われます。早く休んだほうが早く治るので、ゆっくり過ごさせてあげましょう。



※2歳以下、特に赤ちゃんにはマスクをつけないで。



# 12月のほけんだより

令和7年 11月28日配信 滝尾保育園

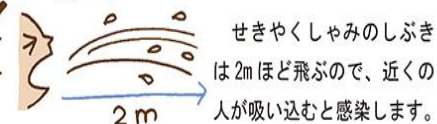
先月からインフルエンザが流行しています。これからは感染性胃腸炎も流行する時期です。家庭でも手洗いやうがい、咳エチケット、換気などを徹底し感染症の予防に努めましょう。子ども達の大好きなクリスマスが元気に楽しく迎えられるといいですね。

## ウイルス、どうやってうつる？

風邪のウイルスは、感染している人のせきやくしゃみ、会話の際のしぶき(飛沫)と共に飛び散ります。また、唾液や鼻水の中にも多く存在しています。ウイルスを含むしぶきを吸い込んだり、ウイルスのついた手を介して目や鼻、口からウイルスが体内に入ったりすることで感染します。



### 1 ウイルスを含むしぶきを吸い込む



せきやくしゃみのしぶきは2mほど飛ぶので、近くの人が吸い込むと感染します。

### 2 ウイルスがついた手で目や鼻、口を触る



ウイルスが付着したものに手で触れると、ウイルスが手につきます。ただし、手にいただけでは感染しません。

ウイルスのついた手で、目や鼻、口を触るとウイルスが体内に侵入します。

**感染!**

### 手を洗ってウイルスを洗い流そう

ウイルスが手についていても、洗い流せば感染のリスクが下がります。手を洗うときは、せっけんをしっかりと泡立てて、指の間、指先までしっかり洗い、流水でよく流しましょう。

## 感染症の季節を乗り切りましょう!

### こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

#### 前日から……



#### 24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

#### 夜間に

- 6 せきが出たり、ゼいゼいしたりして、あまり寝られなかった

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

#### 朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

#### 朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

#### ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。





# 1月のほけんだより



令和7年12月26日配信 滝尾保育園

もうすぐ今年も終わり、新しい1年がはじまります。新しい年も元気に過ごすために、食事・運動・睡眠のバランスを大切にいきましょう。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いたします。

## 胃腸炎が流行しています！



胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスが原因で、数時間前まで元気だったのに、突然顔色が変わり嘔吐が始まるケースが多く見られます。症状が出てから数時間が一番重く、水分を与えても吐いてしまいます。吐き気が治まるまで様子を見て、顔色が戻ってきたら経口補水液などを少量ずつ与えましょう。乳児の場合、母乳はそのままあげても構いません。嘔吐物や便から感染するケースが多いので、早めの処理と消毒が、集団感染の予防につながります。

## お風呂タイムでべほっぴり、肌しっとり！

お風呂に入る前には……



○ 38～40度  
あったかゆっくり

体の小さな子どもは大人より早く温まるため、ぬるめのほうがのほせません。

△ 41～42度  
ちょっと熱め

体が温まりすぎると、汗をたくさんかいて皮膚のうるおいが流れ落ちますし、湯冷めすることもあります。

### ● 部屋を暖めておきましょう

せっかくお風呂で温まっても、部屋が寒いと湯冷めしてしまいます。部屋だけでなく、脱衣所も暖めておきましょう。

### ● お風呂の温度をチェックしましょう

好みもありますが、寒いからお風呂も熱めがよいとは限りません。

お風呂から出たら……

### ● 保湿しましょう

お風呂上がりで皮膚が湿っているうちに保湿剤を塗り、水分の蒸発を防ぎます。



### Point 2

油分の高い保湿剤がおすすめ

湿度が低く皮膚が乾燥しやすい冬は、ローションタイプよりも、軟こう（ワセリン）やクリームなど、油分が多く皮膚のバリアを守る効果が高い保湿剤を使うとよいでしょう。

### Point 1

大人の手も温めて

お風呂上がりの温かい肌に、冷たい手で触れると子どもがびっくりしていやがるかもしれません。保湿剤を塗るときは、少し手を温めて。

### Point 3

保湿剤も温めて

冬は保湿剤も冷たく感じるもの。保湿剤を子どもの体につけてから広げるのではなく、最初に大人の手少量出して、少し温めてから塗ってあげましょう。

# 2月のほけんだより

令和8年 1月28日配信 滝尾保育園

寒さが厳しい毎日。休みの日には家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくります。天気の良い日は、積極的に外遊びをしましょう。

～合併症に気をつけましょう～

## 溶連菌感染症

登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること

熱やのどの痛み、  
発しんが  
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり  
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。



かゆみが出ることも。

## 子どもの花粉症について

こんなサインに  
注意

大人の病気と思われがちですが、5～9歳では13.7%、10～19歳では31.4%も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

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、屋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。

#### ●日中元気がない、きげんが悪い

## 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、身の周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。



令和8年2月27日配信 滝尾保育園

寒さがやわらぎ、外遊びやお散歩が心地よい季節になりました。いよいよ年度末の3月に突入します。子どもたちはこの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。

## 衣がえ サイズもチェック！

0～4歳までは、一生で最も成長が速い時期。衣がえのついでに、衣服や靴のサイズをチェックして、きつくないか確かめましょう。また、ズボンのすそが長すぎると転びやすく、そでが長いと、転んだ時にとっさに手をつきにくいこともあります。子どもの体格に合わせて、縫い止めてあげましょう。

●身長がこんなに伸びる！

0歳から1歳まで	約25cm
1歳から2歳まで	約10cm
2歳から3歳まで	約8cm
3歳から4歳まで	約7cm

公益財団法人母子衛生研究会『子供の成長・発達』より

### 体を動かしてチェック

身長だけでなく、体に合っていることも大事です。しゃがんだときに、おしりや太ももがきつくないか、腕を上げたときに肩がきつくないかもチェックしましょう。



### 靴も忘れずに

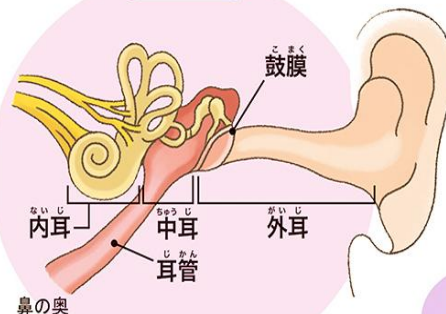
子どもの足は1年で約1cm大きくなります。靴がきついと足の成長を妨げますし、ゆるすぎると転ぶ原因になります。誕生日や年度末を目安に靴が足に合っているかチェックしましょう。



## 「3月3日」耳の日に寄せて

3月3日は「みみの日」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徴を知って、耳を守りましょう。

### 耳の構造



### 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。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。

ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

子どもの耳は……

### 耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

子どもの耳は……

### 中耳炎になりやすい

中耳は「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。

だから……

### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸引器（鼻汁吸引器）などで吸ってあげましょう。



だから……

### 困ったら耳鼻咽喉科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに、耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのは、めずらしいことではありません。

