

2024.4.1
あおぞら保育園

ご入園、ご進級おめでとございます。

いよいよ新年度のスタートです。ワクワク、緊張、不安な気持ちでいっぱいの子もたち。環境が大きく変わる新年度は緊張の連続です。様々な気持ちを受け止めながら、子どもたちの成長を見守っていききたいと思います。

様々な感染症が増えており、引き続き安全管理へのご協力をお願いする中ではありますが、子どもたちが楽しく過ごせる環境づくりに取り組んで参ります。今年度も保健に関する情報を「ほげんだより」を通してお知らせします。どうぞよろしくお願い致します。

3月の感染症

- インフルエンザB・・・3名
- 新型コロナウイルス・・・2名
- 胃腸炎・・・・・・・・2名



・3月に入ってから嘔吐症状のお子さんが増えました。微熱が長引く場合や、高熱が1週間長引く風邪も医療機関では流行っているそうです。どちらも原因不明の熱とのことです。受診の際には、園内の感染状況を医師にお伝えください。玄関入口付近に感染状況を随時更新していますのでご確認ください。

4月の保健行事

- 8日(月)～12日(金) 身体測定
- 18日(木) 歯科検診 9:00～
全園児対象
- 19日(金) 0歳児健診 14:30～



正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後は体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

- 1 体温計を上向きに当てる
- 2 大人が抱える

体温計を腋の下に当て、わきの下の最も深い場所に斜め上に向けて当てる。

体温計を腋の下に当て、大人が抱える。

腹痛がない、元気がない、顔や唇などがいつもより黒いというときは、発熱のサインかもしれません。熱を測ってみましょう。

～園医の紹介～

【0歳児健診と春・秋の健康診断】

双葉クリニック
松崎 潤 先生 (内科)



・先生は温かく子どもたちと接して下さいますので、子どもたちは安心して診察を受けています。

【歯科検診】

井上歯科医院
井上 雄温 先生

・小児歯科専門医です。歯の健康と子どもの生活習慣についてもアドバイスを頂いています。



子どもの花粉症 急増中!!

小さな子どもでは自覚している症状を正しく伝えられないため、花粉症なのかかわかりにくいこともあります。そのような時は、以下の症状に着目してみましょう。

- ・目のかゆみや涙目、充血がある。
- ・さらさらした鼻水やひどい鼻詰まり。
- ・晴れの日、強風の日に症状が強くなる。
- ・風邪の治療をしても症状が改善しない。



これらの場合は、花粉症を疑ってみましょう。但し、自己判断は禁物です。医療機関を受診し診察や検査を受けることでアレルゲンが何か分かります。小児科や耳鼻咽喉科を受診しましょう。また、目の症状は、流行り目と区別が付きづらいことがあります。アレルギーの点眼薬で改善が見られない場合は、眼科を受診しましょう。

【花粉対策】

- ・マスクや花粉防御眼鏡
- ・衣服に花粉がにつきにくい素材（ツルツルしている素材のジャンパーなど）
- ・顔を洗う（花粉症の方は、顔を拭くハンドタオルをお持ちください）
- ・鼻の周りに花粉防御のジェルを塗る など、花粉グッズを利用するのも良いですね。

【花粉対策で気をつけること】

- ・全国的に保育園や小学校で、花粉防御眼鏡を使用中の怪我が増えています。通常の眼鏡と違って、張り出しフードによって上下・左右の視界が遮られたり、転倒時に皮膚に食い込み怪我をします。使用に関しては、看護師へご相談ください。



・動物のアレルギー・食物アレルギーなど多様なアレルギーのお子さんが増えています。また、小さいお子さんも生活していますので登園する際には、送迎の方や園児も含め、保育園に必要なもの(食べ物や玩具類)は持参しないようご協力をお願い致します。



- ・登園前の検温は忘れずにお願いします。
- ・ご提出いただいた緊急連絡先①と当日の連絡先に変更がある場合は登園カードの備考欄にご記入ください。

赤ちゃんが高熱、でもあわてないで!

突発性発疹

6か月から1歳くらいの子がかかることが多い病気です。この病気で初めて熱が出た! ということも少なくありません。でも、子どもは比較的元気なことが多いもの。あわてず受診しましょう。熱が下がるまでは水分補給を心がけ、家庭で安静にして過ごします。



主な症状

- 突然の高熱 (38～39℃)
- 熱が下がるころに、全身に大小さまざまな発疹
- 熱があると不機嫌になり、下痢を伴うこともあるが、心配はない

春先のかぜ

まだ朝夕は気温が低く、日中との気温差が大きいために、かぜをひいてしまう子どもが多くなっています。環境の変化で緊張が続き、心身ともに疲れがたまっているのかもしれない。初めて集団生活に入ったお子さんは特に、おうちでゆったりと過ごしてあげてくださいね。

かぜかな?と思ったら

- 体を温かく保つ
- 栄養のある物を食べる
- 十分な睡眠と休養をとる
- 水分補給を心がける

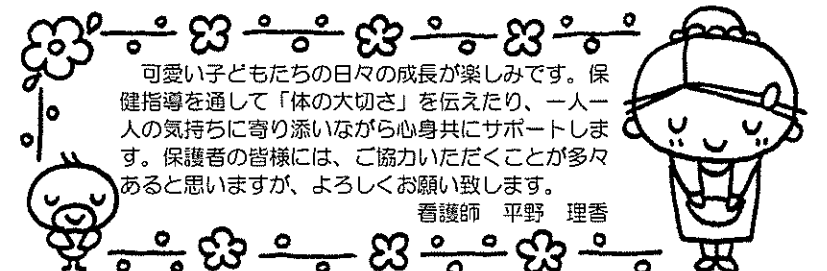
かぜ以外にも、季節の変わり目は、せきや鼻水が出るなど、体調が不安定になることがあります。安静にして過ごしましょう。



爪切りの習慣を...



爪が伸びていると細菌が付きやすく、また割れてけがの原因になります。ふとしたことで友達を傷つけてしまいますので、お休みの日には必ず伸びていないかみてあげてください。



可愛い子どもたちの日々の成長が楽しみです。保健指導を通して「体の大切さ」を伝えたり、一人一人の気持ちに寄り添いながら心身にサポートします。保護者の皆様には、ご協力いただくことが多々あると思いますが、よろしくお願ひ致します。

看護師 平野 理香