

ほけんたより3月

2021年3月号
あおぞら保育園

寒さが和らぎ、温かく感じる日が増えたと同時に花粉の飛散が始まり、花粉症には辛い季節がやってきました。4月からは、つき組さんはいよいよ小学生ですね。残りの保育園での生活を存分に楽しんでほしいと思います。他のクラスのお子さんもお進級にドキドキ・ワクワクと胸を膨らませていることでしょう。この1年で体が大きくなっただけでなく、誰かを思いやる心や困っている人がいたら助ける心も大きく成長したと思います。自信を持って新しい環境でも頑張ってください。

1年間、保護者の皆様には、ご理解・ご協力をいただきありがとうございました。



2月の感染症 (2/26 現在) 3月の保健行事

感染性胃腸炎... 4名 1日~5日 身体測定
突発性発疹... 1名 15日(月) 0歳児健診 14:30~



◆新型コロナウイルスについて◆

現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、緊急事態宣言発令中です。体調管理には十分に注意していただくとともに、以下の注意事項にご理解、ご協力をお願いいたします。

1. 感染が疑われる場合はすぐに園へご連絡をお願いいたします。園児および同居されているご家族や身近な方に陽性者が出た場合は、速やかに園へご連絡をお願いいたします。
2. 家庭内においてPCR検査を受ける場合は陰性・陽性に関わらずご連絡をお願いいたします。
3. お子さんの体調が良好でも同居の家族・きょうだいが体調不良の場合は登園を控えてください。
4. 37.5℃以上の発熱や風邪症状がある場合は登園を控えてください。

★新年度の保健に関する書類について(該当する方のみ)★

- ①厚生労働省「保育所におけるアレルギー対応ガイドライン」に基づいて「保育所におけるアレルギー疾患生活管理指導表」が必要なお子さんは書類の提出をお願いいたします。4疾患(気管支喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎、アトピー性皮膚炎)を対象とし、保育園で特別な管理が必要なお子さんに限って、保護者の依頼を受けて医師が記入するものです。必要なお家庭は、看護師までご相談ください。また、置き薬をしているご家庭は3月中旬に一旦返却いたします。再受診をしていただき、継続して薬の預かりが必要な場合は指定の用紙をお渡しますので、医師に記入をお願いしてください。
- ②抗痙攣薬のお預かりについて
痙攣止めの薬をお預かりする場合は、医師による指示書が必要になります。指定の用紙がありますので詳しくは看護師までご相談ください。
- ③食物アレルギーのお子さんは、継続の書類が必要です。再受診をお願いいたします。継続書類は順次、個別に配布しております。食事除去内容の確認を行うために面談を実施させていただきます。

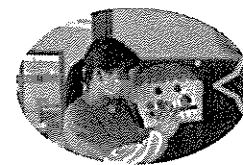
①~③の書類提出は、3月26日(金)です。

花粉症のお子さんが例年増加傾向です。目の充血や痒み、くしゃみが止まらない、透明な鼻水などの症状が続く場合は花粉症の可能性がります。一度、耳鼻科を受診しましょう。保育園は点眼薬を含め、薬のお預かりはできませんので登園前の点眼やマスクの装着、薬の服用など花粉対策をお願いします。
アレルギー性鼻炎(通年性・季節性)で保育園で特別な管理が必要なお子さんは、下記の「新年度の書類について」をご参照ください。

もうすぐ1年生 進学の準備はできていますか?



この時期の年長さんは、就学を間近に控え、楽しさと不安が入り混じった複雑な思いを持つようになります。学校は、時間の使い方・遊び中心から勉強へ・自分自身で通学したり、時間通りに教室を移動したり...自立した行動が増えます。環境の変化に伴い、急に大人に甘えたり、逆にイライラして怒りっぽくなったり、気持ちのコントロールが一時的に難しくなります。「何だかいつもと様子が違うな?」と感じたら、お子さんのサインを見逃さないようにしっかりと受け止めてあげてください。肯定的な言葉かけ、共感、ハグなどが効果的です。保護者の方の温かいサポートによって、また一つ「小学校」という少し大きな集団の中に安心して入っていくことができます。そして、社会性を学び一歩ずつ大人へ向かって成長していきます。環境の変化に馴染めるように、まずは基盤となる生活習慣を整え、4月からはリラックスした気持ちで元気に登校してほしいです。がんばれ新一年生!!応援しています。

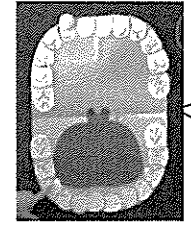


今年度最後の保健指導です

歯みがき指導



朝食後に歯みがきをしていますか?
「歯みがきをしていない」と答えたお子さんは、各クラス2~3人いました。乳歯が生え変わる大事な時期です。また、「食事をしたら歯を磨く」を生活のルーティンとして朝食後も歯みがきをしてから登園しましょう。
夜は、大人が仕上げ磨きをして虫歯のない健康的な歯を目指しましょう。



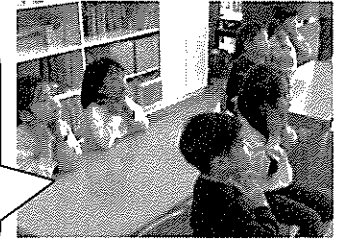
口の中には、何があるかな? 舌と歯。なかには唾液と教えてくれる年長さんもいました。

★ことり★ 2/17

歯の動きは、食べ物を噛む他に「発音」「脳へ刺激を与える」「体の姿勢やバランスを保つ」などがあります。



乾燥する季節です。唾液をたくさん出すマッサージをして、のどの乾燥を防ぎます。



舌の動きには、味蕾(ミライ)という味を感じるセンサーがついています。酢・塩・砂糖をそれぞれ水で薄め、舌で味を感じ取れるのかを体験しました。中身は内緒です。

★つき★ 2/22



ウ・ウッ...しょっぱい (答:塩)



ん? しょっぱい? 酸っぱい? (答:酢)

どんな味がする?
・甘い
・酸っぱい
・しょっぱい
どれかな~??



感染防止のため、歯ブラシを使用できませんでしたが、「エア磨き」で練習しました。



何だか甘くておいしいぞ!ゴクゴク飲んでます (答:砂糖)



第一大臼歯が、生え始める頃です。虫歯になりにやすすいで、しっかり磨きましょう。

唾液の動きは、食べやすくするだけではなく、口から入ってくる細菌などから体を守る働きがあります。口の中の食べカスを洗い流したり、虫歯や口臭を防ぎます。



指しゃぶりや爪かみについても話をしました。爪を噛みすぎたらどうなるか?指しゃぶりを続けたら歯並びはどうなるか?実際に写真を見ると驚いていましたが、体には良くないことを知る機会になりました。子どもたちからも「こうしたらいいんじゃない?」と具体的な方法も出ました。「自分の体は、自分で守る」今のうちから伝えていきたいですね。

おわがいの

乾燥している季節は「RSウイルス」「肺炎」「クルーズ症候群」等の咳の風邪が流行ります。咳をしているお子さんは、マスクの着用をお願いします。また、下痢・嘔吐のお子さんも増え始めました。保育園で発生した下痢・嘔吐は感染力が非常に強く感染拡大しやすいため、最終の下痢・嘔吐から24時間は経過を見て頂き、いつもと様子が違うときは、職員にお知らせください。

- 室内の換気をこまめにする。
- 咳がひどいときは、背中の下に枕やクッションを置き、上半身を高くすると呼吸が楽になります。
- 麦茶や白湯など刺激の少ない飲み物で、のどを乾燥させないように水分補給をこまめに行いましょう。