

# ほけんだより 9月

2021年9月1日  
あおぞら保育園

まだまだ暑い日が続いています。暑さに負けないエネルギーな子どもたちですが、そろそろ夏の疲れが出始める頃です。暦上は、秋になります引き続き水分補給や適宜休息をとり、体調管理に努めていきます。9月からは、いよいよ運動会に向けて練習がはじまります。暑い日が続く中での練習となりますので、朝食はしっかり摂っていただき、怪我のないように見守っていきます。

## 8月の感染症

- RSウイルス・・・1名
- 突発性発疹・・・2名
- アデノウイルス（プール熱）・・・1名
- ロタウイルス（下痢）・・・1名
- とびひ・・・1名

先月、集団感染を引き起こしていたRSウイルスですが、ようやく下火になってきました。保護者の皆様には、早期受診や症状が落ち着くまで様子を見て頂く等、ご協力をいただきましてありがとうございました。今後も、手洗い・うがい・室内消毒を実施し、経過を見ていきたいと思っております。

8月の中旬より、下痢や発熱、蕁麻疹を伴う症状のお子さんが増えています。夏の疲れが出るころです。冷たいものばかりを飲んだり、アイスの食べすぎなどは内臓を冷やしてしまいます。また、急な気温変化に体がついていけず体調を崩しがちですので、生活リズムを整え、3食しっかりと食べ、暴飲暴食は避けましょう。

## 水筒の底にカビ発見！飲んでしまった！大丈夫？！

Q、毎日、使用している水筒の底に黒い点々はありませんか？  
A、黒い点々の正体は黒カビです。

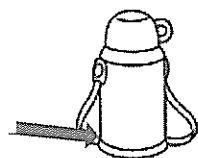
Q、パッキンを外した時に、赤いヌルっとしたものがついていいるときはありませんか？  
A、茶渋？と思いたいですが、それは赤カビです。黒カビと赤カビ共に水筒に発生しやすいカビです。

Q、心配なのがカビに気づかずに中身を飲んでしまった場合、健康に問題はありますか？  
A、健康な大人であれば少しくらい口に入ってもすぐに影響が出るわけではありません。しかし、体の小さな子どもや体調のすぐれない人にとっては、カビアレルギーやアトピー性皮膚炎、喘息などのアレルギー疾患を引き起こす原因となることがあります。

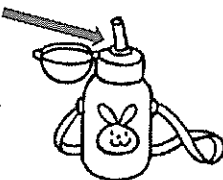
### 【水筒の洗い方の基本】

- \*用意するもの  
食器用中性洗剤、食器用スポンジ、柄つきスポンジ
- \*洗い方  
①水筒とフタと本体に分け、本体を水ですすぐ。  
②洗剤をつけたスポンジでフタと本体を洗う。本体の内側は柄つきスポンジで洗う。  
③ぬるま湯で丁寧にすすぎ、乾燥をさせる。

汚れやすい  
水筒の底



汚れやすい  
ゴムパッキン  
ストロー  
フタの裏側



### 【やってはいけないこと】

- ①水筒を熱湯消毒する
- ②クレンザー・塩素系漂白剤を使用する
- ③金属たわしで洗う

### 【カビを除去する方法】

- ①お酢（30～50℃のぬるま湯にお湯 10：酢 1）か酸素系漂白剤
- ②パーツごとに分解してつけ置き
- ③カビの除去ができないようならゴムパッキンの取り替え

## 9月の保健行事

- 2日（木） 秋の健康診断 14：30～  
※欠席の方は、10月の0歳児健診時に受診します。
- 6日～10日 身体測定
- 7日（火） 保健指導「鼻のかみ方」 はな組
- 13日（月） " " ことり組
- 16日（木） " " つき組

## 9月9日は救急の日

小児救急電話相談

☎ #8000

受付時間 ●月～金（祝日・年末年始を除く）  
18時～翌朝8時  
●土・日・休日・年末年始  
8時～翌朝8時

東京都では、保健所や保健センターが閉庁する時間帯に子どもの健康・緊急に関する相談に看護師や小児科医師が応じています。



## 防災週間（8月30日～9月5日）



9月1日は、防災の日です。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、お子さんにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、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。

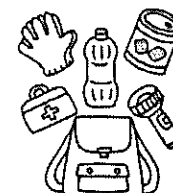
おうちの中にも事故や怪我を招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認してみましょう。

- ・子どもの手の届く場所においてはいけない物  
薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など。
- ・踏み台になるものをベランダに置かない
- ・コンセントなどをいたずらでできないようにする。
- ・遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）。
- ・浴室には子どもが一人で勝手に入れないように工夫する。
- ・ドラム式洗濯機に入れないようにチャイルドロックをかける。

## 食中毒の原因と症状

原因菌	感染経路	症状
サルモネラ菌	レバーや刺身、ハム、ソーセージなど	腹痛、下痢、発熱 など
腸管出血性大腸菌 [O-157、O-111、O-26、O-128 など]	井戸水、生野菜、牛などの生肉	激しい腹痛、血便、水のように激しい下痢、けいれん など
ブドウ球菌	手指に傷がある状態での調理	激しい腹痛、下痢、おう吐など
ボツリヌス菌	ハチミツなど（1歳までは与えない）	おう吐、下痢、呼吸困難など

食中毒の原因となる病原体はこのほかにもありますが、特に腸管出血性大腸菌には注意が必要。おう吐を繰り返すときや、激しくおなかを痛むときはすぐに病院へ急ぎましょう！



・「コロナ禍における保育施設利用ガイドライン（第2版）」に基づき、体温が37.5℃以上ある場合はお預かりはできません。発熱や咳症状が治まり、24時間経過したら登園可能です。お子さんの体調が良好でも同居のご家族・兄弟が発熱・咳など体調不良の場合は登園を控えてください。

また、体調が悪いときや内服をしているときは、感染症を周りの人に感染させる恐れがあります。保護者がお休みの時は無理せずお家でゆっくり休みましょう。

・園児の感染状況や注意事項等をクラスの連絡ボードの近くに設置してありますので送迎時にご確認ください。

## ～新型コロナウイルス感染症の園の対応について～

- ・羽村市内でも連日感染者が増加しており、そのうち子どもの感染者が増えています。在園児や同居のご家族、またはご家族と同等の濃厚接触者の方等が「PCR検査を受ける」「陽性反応が出た」「濃厚接触者としての特定」等の情報がありましたら、すぐに保育園にご連絡いただきますようお願いいたします。迅速な対応が必要なため、保護者の皆様におかれましては、ご理解ご協力をいただきますようお願い致します。
- ・全国的に順次ワクチン接種が進んでいますが、ワクチン接種後でも新型コロナウイルスに感染する場合があります。免疫がつくまでに1～2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100%ではありません。保育園は集団の場ですので、引き続き一人一人の感染対策が重要になります。お子さんの安心・安全を第一にご協力をお願いすることが多々あると存じますがよろしくお願い致します。

痛みを飛ばす  
“おまじない”

ケガをしたとき、日本では「痛い痛い飛んでいけ」と、おまじないを唱えますよね。外国では…

**英語**  
Pain, pain go away.  
— 痛い痛いどこかへ行け

**スペイン語**  
Sana, sana colita de rana,  
sino sana hoy, sanará mañana.  
— 治れ治れカエルのお尻。  
今日治らないなら明日治れ

**韓国語**  
엄마 손은 약손.  
— お母さんの手は薬の手

**フランス語**  
Bisou magique!  
— 魔法のキス

このおまじないと一緒に痛いところをさするのがポイント。痛みの情報が脳に伝わるのを抑えたり、優しく触れてもらうことで「幸せホルモン」が出るなど、実はちゃんとした効果があるのです。ケガをしたとき、試してみてくださいね。

おねがい