

ほけんだより 3月

2022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

- 感染性胃腸炎・・・8名
- 溶連菌感染症・・・1名
- おたふく・・・1名
- 未受診や感染症ではない嘔吐・・・2名
- ロタウイルス・・・2名

入学前にチャレンジ!

から新1年生! お子さんにぜひチャレンジしてほしいことは...

早寝早起きを促す

学校に行く時間に、スッキリ起きられるようになってほしいですね。まずは、テレビを消す時間を決めたり夕食を早めに済ますなど、落ち着いた環境づくりをしてあげてください。

朝ごはんを毎日食べる

ゆっくり寝かせてあげたいという気持ちもありますが、朝ごはんは1日の元気の源。少し早めに起きて食べる習慣をつけておきましょう。

あいさつをする

「ありがとう」「ごめんなさい」「おはよう」と言えていますか? おうちの方も意識して口にしてみて下さいね。



うさぎ組で感染性胃腸炎が流行っています。感染力が非常に強いので、家族間やクラス内であつという間に感染してしまいます。食欲や便の状態が通常に戻るまでは、登園を控えましょう。

3月の保健行事

7日～11日 身体測定
(年間行事予定より変更)

17日(木) 0歳児健診
14:30～

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。

卒園おめでとうございます

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。がんばれば新1年生!! 応援しています。

★新年度の保健に関する書類について(該当する方のみ)★

- 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。必要なご家庭は、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しますので、医師に記入をお願いしてください。
- 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。
- 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25日(金)まで**です。

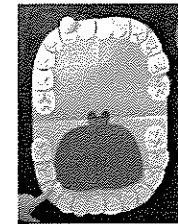
歯みがき指導



今年度最後の保健指導です



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。

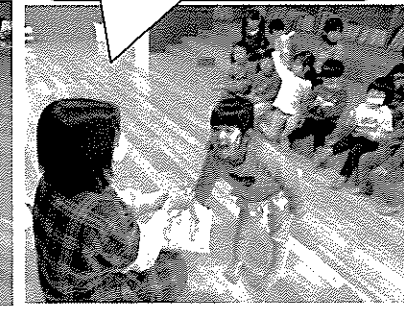


口の中には、何があるかな? 「生まれたての赤ちゃんには歯がないんだよ! だからミルクしか飲めないんだよ。」「赤ちゃんはドロドロのご飯を食べる」「ペロはあめをなめる時につかうよ」と教えてくれました。子どもたちは、色々な事を見て・感じているんですね。

★ことり★ 2/21

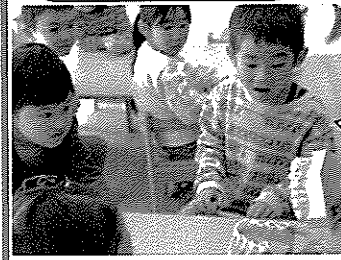
歯の働きは、食べ物や飲み物を噛む他に「発音」「脳へ刺激を与える」「体の姿勢やバランスを保つ」などがあります。

最後は、歯ブラシのプレゼントです。何色かな?



★はな★ 2/17

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。



歯と歯の間や奥歯に食べ物や飲み物が詰まったり、黒くなっている歯もあります。虫歯になった歯の模型を見て、驚いています。

★つき★ 2/14

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。



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

唾液の働きは、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。



おしらせ

・羽村市内では、10歳未満の新型コロナウイルスの感染者が増えています。園医によると、子どもの症状の特徴は「軽い風邪症状」「感染性胃腸炎と似ている症状」です。そのため判断が非常に難しいそうです。発熱がなくても、1回の下痢や嘔吐で新型コロナウイルスに罹患している可能性も高いそうです。そこで現在は、保育園の感染状況にあわせて抗原検査やPCR検査を推奨している小児科が増えています。「無症状陽性」の例もありますので検査については医師とご相談ください。濃厚接触者となり健康観察期間中の発熱やPCR検査を受ける場合はご連絡ください。早めの受診で感染拡大を抑えることができます。また、園内の現状を踏まえ、風邪と診断されたり、咳症状が見られましたら登園を控えていただきますよう、ご理解・ご協力をお願い致します。

◆新型コロナウイルスについて◆

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。

- 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発生した場合は、速やかに園へご連絡をお願いいたします。
- 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。
- 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。
- 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。

3月3日は



耳の日

「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。

そこに「耳垢」はありませぬ。



耳の穴の長さは大人で約3.5cmです。外側の3分の1は軟骨に囲まれて皮ふも柔らかいのですが、内側の3分の2は頭の骨に囲まれ、皮ふは薄く、とてもデリケートです。

この耳の穴には、すごい機能があります。鼓膜や耳の奥の皮ふは、1日に0.05mmくらいの速さで外に向かって移動します。そして外側3分の1のところまで来た皮ふは、表面からはがれ落ち、汗や分泌物、ホコリなどと一緒になるのです。これが「耳垢」。さらに耳垢は、私たちが食べたり話したりするあごの動きで、耳の穴の外まで運ばれ、外にぼろっと出ていきます。耳の穴は、自分で自分をキレイにしているんですね。耳そうじは外側から3分の1までで十分。その奥に耳垢はないのです。

