

2023. 1. 4  
1月号  
あおぞら保育園

~明けましてあめでとうございます~

新たな一年がスタートしました。  
今年の干支はうさぎです。十二支は暦や方角を表す漢字に動物を当てはめたものですが、うさぎのびよんびよんと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることがあるそうです。

今年も保健だよりを通して色々な情報を伝えていきます。  
新しい一年があ子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんの中になりますよう、お祈り申し上げます。

### 12月の感染症

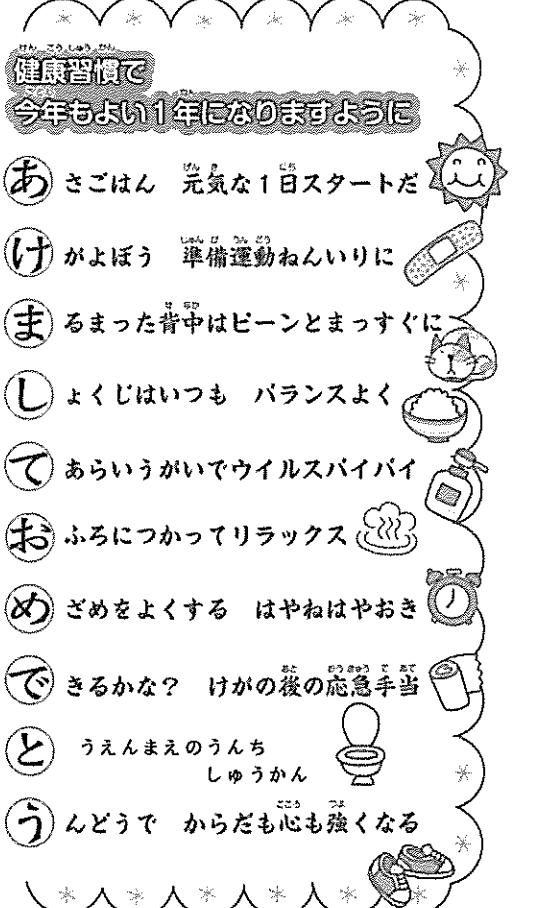
感染性胃腸炎 1名

咳・鼻水・発熱・嘔吐の症状のお子さんは、各クラス数名います。  
感染性胃腸炎が流行する時期です。  
嘔吐・下痢が2回以上ありましたら受診をお願いします。感染力が非常に強いので正しい嘔吐処理をして家庭内感染を防ぎましょう。

### 1月の保健行事

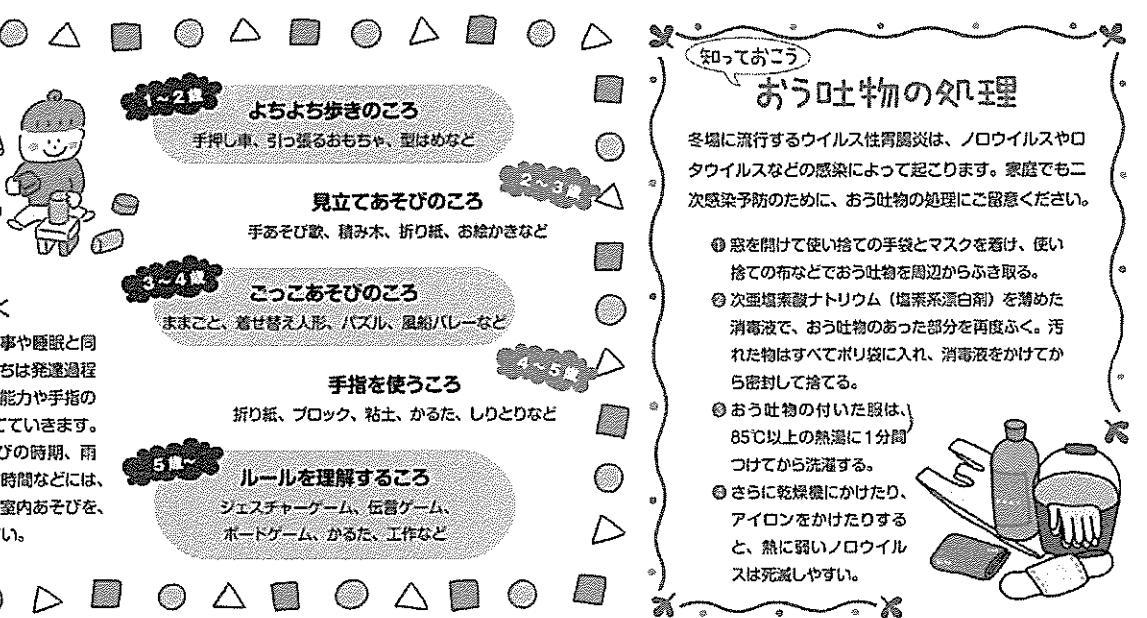
6~10日 身体測定週  
10日(火) 0歳児健診

今年も元気で健康に過ごせるように早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えながら病気に負けない体づくりを心がけましょう。



## スマートフォンに頼らない室内あそび

雨の日や待ち時間を楽しく子どもにとってのあそびは、食事や睡眠と同じくらい大切なものです。子どもたちは発達過程に合ったあそびを通して、運動能力や手指の機能、そして思考力を育てています。0歳から1歳ごろの室内あそびの時期、雨の日、乗り物の中や病院の待ち時間などには、スマートフォンだけに頼らない室内あそびをぜひ親子で楽しんでみてください。



## 薄着で過ごし、外気温を肌で感じよう

寒い季節になってから、いきなり薄着にさせるのは、なかなか難しいものですね。年間を通じて薄着にしていくとよいので、夏にプールの水や暑さに肌を慣らした後、秋から次第に寒さに慣らし薄着を心がけていくのが良いです。

人間の体にはホメオスタシス（恒常性）という働きが備わっており、外的要因などで体に変化が起きたとき、それを元に戻し、生体内の環境を常に一定の状態に保とうとします。この体の恒常性をつかさどっているのは自律神経で、この反応を促す方法のひとつが、「肌で外気温の変化を感じること」です。これから、冬に薄着をすると良いという考えが生まれたのでしょうか。

ただし寒い時期に薄着にすると、それだけ子どもの体力も消耗するので、並行して基本的な食事、睡眠などの生活リズムを整えたり、適度な運動、遊びをしながら体力をつけていかなくては、子どもの体に負担がかかってしまいます。

薄着の習慣があっても、風邪を引いたり体調を崩すことがあると思います。そのときはまず病気を治すことを最優先に考え、体調が戻るまで無理に薄着にする必要はありません。また、乾燥肌や敏感肌なのに寒い季節に肌を露出するのは、皮膚の健康面からはよくないことがあります。たっぷりと保湿をし、あ子さんの体力や体調、肌の健康状態を見ながら少しづつ薄着に慣れさせていくのが良いと思います。

**新型コロナウイルスの重症化リスクの高い方\*、小学生以下の子供**  
(\*高齢者、基礎疾患がある方、妊娠している方など) の場合

発熱などの症状が出たら…

発熱外来（診療・検査医療機関）を受診してください。

発熱外来（診療・検査医療機関）

診察が受けられる医療機関の地図・一覧を公表しています。  
かかりつけ医がいる場合は、まずはかかりつけ医にご相談ください。

受診を迷った場合は、東京都発熱相談センターや、  
#7119（救急相談センター）、#8000（小児救急相談）  
などをご利用ください。

東京都発熱相談センター（毎日：24時間）  
03-6258-5780 03-5320-4592  
03-5320-4411 03-5320-4551

以下の項目や疾患に該当する方は、新型コロナウイルスの重症化リスクが高いと考えられるため、早めに相談・受診しましょう。

- |   |                                |                                |                                      |
|---|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上          | <input type="checkbox"/> 哺乳*   | <input type="checkbox"/> 妊娠    | <input type="checkbox"/> 肥満(BMI30以上) |
| *18歳未満・20歳以上の方など                        |                                |                                |                                      |
| <input type="checkbox"/> 糖尿病            | <input type="checkbox"/> がん    | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病 | <input type="checkbox"/> 脳血管疾患       |
| <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患(COPD等) |                                |                                |                                      |
| <input type="checkbox"/> 高血圧            | <input type="checkbox"/> 脂質異常症 | <input type="checkbox"/> 心血管疾患 | <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下     |

**お子さんの場合、かかりつけ医・地域の小児科などにご相談ください。**

- 特にお子さんの場合、症状は年齢などにより様々です。
- 機嫌がよく、つらそうでなければ、慌てずに、様子を見たり、かかりつけ医にご相談ください。
- こんなときはすぐに受診しましょう。
 

<input type="checkbox"/> けいれんがある	<input type="checkbox"/> ぐったりしている、もうろうとしている
<input type="checkbox"/> おう吐が止まらない	<input type="checkbox"/> 水分が取れない