

# ほけんだより

## 1月

2023. 1. 4  
1月号  
あおぞら保育園

### 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けるとよいので、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。ここから、冬に薄着をすると良いという考えが生まれたのでしよう。

ただし寒い時期に薄着にさせると、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、お子さんの体力や体調、肌の健康状態を見ながら少しずつ薄着に慣れさせていくのが良いと思います。

### ～明けましてお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、うさぎのぴよぴよと跳ねる姿から「飛躍」の意味が込められることもあるそうです。今年も保健だよりを通して色々な情報をお伝えしていきます。新しい一年がお子様にとって、また保護者の皆様にとって笑顔がたくさんになるように、お祈り申し上げます。

### 健康習慣で今年もよい1年になりますように

- あ さごはん 元気な1日スタートだ
- け がよぼう 準備運動ねんいりに
- ま るまった背中がピーンとまっすぐに
- し ょくじはいつも バランスよく
- て あらいうがいとウイルスバイバイ
- お ふろにつかってリラックス
- め ざめをよくする はやねはやおき
- で きるかな？ けがの後の応急手当
- と うえんまえのうんち しゅうかん
- う んどうで からだも心も強くなる

12月の感染症	1月の保健行事
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。	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・朝ごはんを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。



・1月に入り本格的な寒さになりました。日中は元気に過ごしていたが発熱・咳症状・嘔吐・下痢など、体調が急変するお子さんが増えています。機嫌が悪い寝不足・咳が出始めた・・・など、いつもと変化がありましたら登園時伝達カードにご記入ください。

・「おうちで朝はお熱測っていないよ」と教えてくれるお子さんが増えています。羽村市の保育園や小学校ではクラス閉鎖しているところもあり、まだまだ新型コロナウイルスが猛威をふるっています。お忙しい時間帯ですが、朝の検温は忘れずお願いします。また、非接触体温計は低い値になりますのでご注意ください。

・今年インフルエンザが流行するといわれています。インフルエンザに罹患しましたら保育園へご連絡ください。登園基準は12月の保健だよりをご参照ください。

・2歳児うさぎ組は、1月にブクブクうがいの練習を始めます。お家では、始めていますか？



### 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。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きます。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。

- 1. よちよち歩きのごころ  
手押し車、引っ張るおもちゃ、型はめなど
- 2. 見立てあそびのごころ  
手あそび歌、積み木、折り紙、お絵かきなど
- 3. こっこあそびのごころ  
ままごと、着せ替え人形、パズル、風船バレーなど
- 4. 手指を使うごころ  
折り紙、ブロック、粘土、かるた、しりとりなど
- 5. ルールを理解するごころ  
ジェスチャーゲーム、伝言ゲーム、ボードゲーム、かるた、工作など

### おう吐物の処理

冬場に流行するウイルス性胃腸炎は、ノロウイルスやロタウイルスなどの感染によって起こります。家庭でも二次感染予防のために、おう吐物の処理にご留意ください。

- ① 悪臭を避けて使い捨ての手袋とマスクを着け、使い捨ての布などでおう吐物を周辺からふき取る。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム（塩素系漂白剤）を薄めた消毒液で、おう吐物のあった部分を再度ふく。汚れた物はすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。
- ③ おう吐物の付いた服は、85℃以上の熱湯に1分間つけてから洗濯する。
- ④ さらに乾燥機にかけたり、アイロンをかけたりますと、熱に弱いノロウイルスは死滅しやすい。

### 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。**

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。
- 65歳以上
  - 喫煙\*
  - 妊娠
  - 肥満（BMI30以上）
  - 糖尿病
  - がん
  - 慢性腎臓病
  - 脳血管疾患
  - 慢性呼吸器疾患（COPD等）
  - 高血圧
  - 脂質異常症
  - 心血管疾患
  - 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。
  - けいれんがある
  - ぐったりしている、もうろうとしている
  - おう吐が止まらない
  - 水分が取れない