



ほけんだより

2024.1.4 1月号
あおぞら保育園

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 るまった背中はずんずんとまっすぐに

し ょくじはいつも バランスよく

て あらいうがいウイルスバイバイ

お ふろにつかってリラックス

め ごめをよくする 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

新たな1年がスタートしました。

静かだった園内も、久しぶりに登園してきた子どもたちの
楽しげな声でいっぱいです。どんなお正月を過ごされましたか？
お正月休みが終わり、生活リズムが崩れやすくなる時期です。
感染対策を心がけながら、病気に負けない体力作りや免疫力を
高めることが大切です。健康習慣を身につけ、規則正しい生活を
心がけましょう。

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年になりますよう、お祈り申し上げます。

★12月の感染症★

インフルエンザA・・・18名
溶連菌感染症・・・3名
新型コロナウイルス・・・2名
アデノウイルス・・・1名
突発性発疹・・・1名

★1月の保健行事★

9日～12日 身体測定
15日(月) 0歳児健診 14:30～

11月～12月にかけてインフルエンザが増えました。完治したらすぐ
に他の感染症をもらって再度お休みするお子さんもいました。特に注意
したいのがインフルエンザ、アデノウイルス、溶連菌感染症の3つに罹る
お子さんが全国的に増えているそうです。休みが続いてしまうとお子さん
も辛いですが、保護者の方もお休み等の調整が難しいですね。しっかり症
状が落ち着いて、体力が戻ってから登園することが望ましいです。ご家族内
での協力が難しい場合は病児保育の利用などもご検討されてもよいしょ
う。いつもと様子が違う時は、大人がしっかり観察して気づいてあげるこ
とが大切です。これから流行る感染症は、感染性胃腸炎です。手洗いうが
い、薄着で過ごしましょう。

おなかのかぜ、しっかり消毒、しっかりブロック!

ウイルス性胃腸炎を起こすノロウイルスやロタウイルスには、アルコール消毒が
効きません。おう吐物や下痢のうんちが付いた衣類や床は、必ず塩素系消毒液で
消毒しましょう。塩素系消毒液は、酸性の製品やアルコールなどと混ぜると、
有害なガスが発生して危険です。必ず単独で、水で薄めて使用してください。

しっかり準備



使い捨ての手袋とマスクを着け、ポリ袋、
ペーパータオルなどを用意します。消毒液
は適切な濃度に薄めておきましょう。窓を
開けたり、換気扇を回したりして、換気します。

きっちり消毒

ペーパータオルや雑巾で、おう吐物
を取り除きます。
●衣類は
消毒液につけて消毒するが、85℃以
上の熱湯に1分間つけてから、ほか
のものと一緒に洗います。

ごみをひっきり密封

おう吐物をふい
たペーパータ
オ
ルや雑巾は、ポリ袋に入れて消毒液をか
けてから、しっかり密封します。二重に
すると安心です。可能なら、ごみは回収
日まで外に保管しましょう。

咳込んで吐くときの対処方法

教えて!!先生~



★なぜ吐くの?★

子どもの胃の入り口部
分が未完成で弱いため、
胃の中のものが簡単に
出てしまいます。

★嘔吐後はどうする?★

嘔吐後、1時間は絶飲食。喉が乾き水
分を欲しがりますが、グッと我慢です。
ここで飲食すると刺激となって嘔吐が
続きます。1時間経過したらスプーン1
杯からの水分を。徐々に増やしていき
様子を見ましょう。



★嘔吐後の食事はどうする?★

嘔吐後、食べたがるからと何でも与えては
いけません。胃腸が弱っているときに
食べたらまた吐くことがあり、嘔吐を
長引かせてしまいます。できれば、冷
たい飲み物は避け、温かい野菜ス
ープやクタクタのうどん、豆腐など
消化の良いものにしましょう。食べ
たがらなければ、無理して食事を与
えなくても大丈夫です。

★保育園では咳が出るが家ではできません★

自宅や夜間睡眠中は全く咳をせず、日
中のみの激しい咳は「心因性」が考
えられます。「わざとやっている」
のではなく、ストレスを受け止めた
体が、症状として咳を表している
心身症かもしれません。

★咳き込み嘔吐が続くと病気?★

咳の原因を判断してもらいましょう。
乾いた咳は上気道炎、痰がらみの咳は
下気道炎(肺炎)、RSウイルス、仮
性ク룹、副鼻腔炎なども考えられ
ます。また、吐き癖がつくことがあ
ります。熱もなく他に症状(鼻水・
発熱・下痢など)がなければ、咳の
刺激で嘔吐したと考えられますが
1日休んで様子を見ましょう。

★水分補給をしていない期間があった後の嘔吐は、脱水の原因になりやすい!★

- ・肌がかさかさしている
- ・尿が減っている
- ・泣いても涙が出ない
- ・呼吸が荒い
- ・ウトウトしている
- ・皮膚が冷たい・顔色が悪い

このような症状があったら、水分補給を。

★受診する目安は?★

- ・嘔吐が2回以上続く。
- ・何度も吐き、胃の内容物は無いのに胃液を吐く。
- ・咳がずっと続いている。咳き込むことがある(肺炎や感染症の疑い)。
- ・元気がない、機嫌が悪い、ボーとしている。
- ・咳で食事や睡眠がとれない。
- ・湿った咳がでる。
- ・咳以外の症状(鼻水・微熱・下痢など)がある。



・「登園届」と「意見書」は、園でお渡
していますがホームページでもダ
ウンロードができます。

《手順》
ホームページトップ画面⇒【保育園の生
活】⇒【保健について】⇒【感染症につ
いて】⇒意見書と登園届のダウンロード
がそれぞれできます。

鼻水の色を見てみよう



鼻水の色などの特徴は、体調不良や病気のサインです。
お子さまの鼻水の様子を確認してみましょう。

透明な鼻水

サラサラとしてたれやすい鼻水。
ひき始めの風邪の場合に多いです。

黄色の鼻水

どろっとして粘り気のある鼻水。
治りかけの風邪の場合に多いです。

鼻

鼻水は細菌などの異物を外に出
している証拠なので、あわて
る必要はありません。ただし、
症状が長引く場合には注意が必
要です。副鼻腔炎やアレルギー
などの可能性があるので受診し
ましょう。

使いすぎに注意!

解熱剤

発熱は、体が病と戦っているサイン。解熱
剤を使いすぎると、かえって治るのが遅くな
ることがあります。

使い方を守る

熱が高くて食べたり飲んだりすることがで
きない場合など、必要なときだけに使い、使
う間隔も守りましょう。

**飲ませたら6時間は
家でゆっくり過ごさ**

解熱剤を飲むと熱が下がって元気に見え
ますが、効き目が切れると、熱がぶり返し
ます。解熱剤を飲んだ後も、ゆっくり休ませ
ましょう。