

ほけんだより 2月

2024.2.1
あおぞら保育園

2024年がスタートして早いもので1カ月。暦の上では、春ですがまだまだ寒い日が続いています。気温差で体調を崩すお子さんが増えてきました。丈夫なからだを作るポイントは、「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」です。毎日、心がけて元気に過ごしましょう。

1月の感染症

～ 大人の溶連菌に注意! ～

- インフルエンザA・・・1名
- インフルエンザB・・・2名
- 新型コロナウイルス・・・4名
- 溶連菌感染症・・・14名



*溶連菌感染症が流行しています。「発熱・咽頭痛・いちご舌」の3大症状ではなく、「高熱が1日のみ」や「微熱が1週間続く」「喉が少し赤い」といった症状のお子さんが罹っています。最近のニュースで話題となっている手足の壊死などを引き起こす「劇症型溶血性レンサ球菌感染症」は、感染者数が過去最多で厚生労働省が注意喚起しています。劇症型溶血性レンサ球菌感染症は、溶連菌の感染により稀に発症するもので咽頭痛や発熱、下痢・嘔吐、全身倦怠感などですが、数十時間以内に多臓器不全などを引き起こします。劇症型は30代以上が多ク致死率が3割と高いのが特徴です。溶連菌は、子どもたちにとって身近な感染症ですが大人も感染します。大人が感染した場合は注意が必要です。感染対策は手洗い・うがい・アルコール消毒です。また、無理をせず、少しでも症状があったら早期受診をしましょう。

*新型コロナウイルスやインフルエンザも年末から続いています。感染症に罹ったら保育園へご連絡ください。また、登園するか迷ったときはご相談ください。ご心配をおかけいたしますが、お子さんの健康管理を引き続きよろしくお願いたします。

2月の保健行事

- 5日～9日 身体測定週
- 13日(火) 歯磨き指導 ことり
- 〃 0歳児健診
- 14日(水) 歯磨き指導 はな
- 15日(木) 歯磨き指導 つき

☆感染性胃腸炎が流行する季節です☆

※毎年10月～2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。感染力が非常に強いので、下痢や嘔吐が園内で発症した翌日には、あっという間に子どもや大人にも感染拡大するのが特徴です。更なる集団発生を防ぐため、ご自宅で嘔吐・下痢の症状がありましたら登園を控えていただき、受診をお願いします。その際、感染性胃腸炎の感染状況をお伝えください。診断がつきましたら、保育園へご連絡をお願いします(お腹の風邪も登園届が必要です)。



おねがい

・いつもと違う連絡先の場合、口頭で伝えていただくか、登園カードにご記入ください。ご連絡がつかない事が多々あります。お迎えのご連絡だけではなく、怪我やお子さんの体調確認等でご連絡する場合がありますのでご協力お願い致します。

体調不良でお迎えの際は、お子さんは心細い中お迎えを待っているだけではなく、感染症の疑いがある場合や体調の急変があります。お仕事で御多忙だと存じますが、できるだけ速やかなお迎えをお願い致します。

- ・保育園の洋服や靴は、サイズが大きすぎると転倒や怪我に繋がります。再度ご確認ください。お子さんの成長に合わせた丁度良いものを選びましょう。
- ・パーカーやワンピース、ズボンの裾が広がっているもの(フレアズボン・キュロットなど)、肩や袖口がカットされているデザイン性の高いもの、オーバーサイズの上着(ダウン系やモコモコしているもの)は、ドアの取っ手や公園遊具に引っかかることがあります。これらの洋服は動きを妨げて危険な場面があり保育園の洋服には適しません。
- ・年齢に関わらず「動きやすい」「着脱しやすい」「安全」な洋服選びをお願いします。素材は、伸縮性、通気性、吸湿性に優れているもの。敏感肌のお子さんは、綿素材のものが良いですね。



うさぎ組

ブクブクうがい&手洗い



はみがきが嫌いな「太郎くん」が登場し、食事や甘いお菓子を食べたあとはみがきをしません。すると、お口にはいきまんがたくさん現れて……。歯磨きとブクブクうがいの大切さを伝えました。背中をピンと伸ばしてお話を聞くのがとても上手でした。

ブクブクうがいは、①水を少量含み②頬を膨らませてくちゅくちゅしてから③「べつ」と水を吐き出します。3工程もありますが何回か練習するうちにほぼ全員が出来るようになっていきます。「ガラガラうがい」はまだ難しいので、ご家庭でも練習してみてくださいね。

口周りの筋肉を和らげるために、あつぷつぶ〜と頬を膨らませてから、頬の膨らみを「プーっ」と両手で押します。遊びながら行うと子どもたちもニコニコしながら何回もやってくれました。

最後に手洗いの手遊び歌をうたって終了です。初体験のミニ保健指導は、楽しんでくれた様子でした。

♪てあらいのうた♪ (手遊び歌「カレーライス」のメロディーです)

しゅ〜りけん しゅ〜りけん いも〜むし いも〜むし
おや〜ゆび おや〜ゆび おすべり〜 おすべり〜
こちよ〜 こちよ〜 あらって〜あらって〜
くりくりしましょ〜

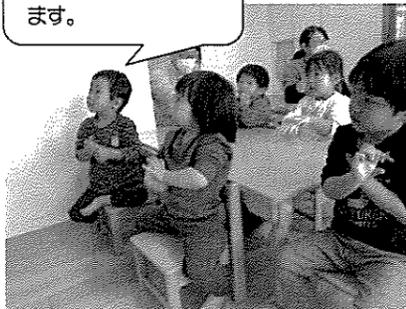
♪手洗いの歌♪
親指あらいをしています。

お水を少し
口に含みます。

♪手洗いの歌♪
手の甲を何回も滑らせて「おすべりあらい」をしています。

みんなとても上手に
手洗いの歌を歌っています。

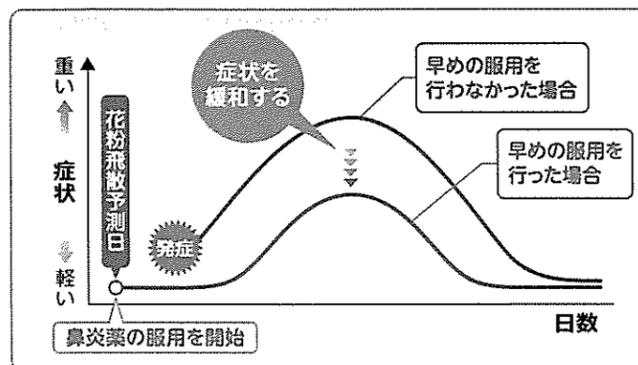
みんな一緒に
「ブクブク..
ブクブク..」



もう花粉が飛んでいます



今年は、暖冬で去年より花粉がやや多い予想です。もうすでに花粉が飛び始めていますので早めの対策が必要です。花粉がよく飛ぶ日は、晴れて気温が高い日、前日の雨が降った日、乾燥して風が強い日です。花粉症状が出始める前に内服しましょう。花粉めがねの装着による子どもの怪我が増えていますので、めがねの持参については事前にご相談ください。アレルギー生活管理表をご提出されている方は、薬のお預かりが可能です。かかりつけ医で受診をしていただき、事前に看護師と相談の上お預かりいたします。



かぜかな? 花粉症かな?

こんな違いでわかります

かぜ	花粉症
それほど咳は出ない	何回も咳が出てくる
ねばり気があり、色もついている	透明でさらさらしている
ほとんどない	かゆみ、充血、涙が出る
37度以上の発熱	ほとんどない
とくになし	家族にアレルギー体質の人がいる
短期間(1週間程度)で治る	花粉が飛んでいる時期は症状が出る
変化はない	症状に変化がある