

# ほけんだより

2024.10.1  
10月号  
あおぞら保育園

少しずつ風が涼しくなる日もあり、体を動かすのが心地よい季節となりました。もう「秋」ですね。「スポーツの秋」「読書の秋」「芸術の秋」を楽しんで実り多い季節になるといいですね。

季節の変わり目の気温差で体調を崩しているお子さんが増えています。寒いからと厚着になってしまうと「強いからだ」にはなりません。子どもは、体温が高いので、大人より一枚少ない衣服で過ごし、免疫力を高めていきましょう。

## 9月の感染症 (9/27 現在)



- ・手足口病・・・14名
- ・突発性発疹・・・1名
- ・マイコプラズマ肺炎疑い・・・1名

8月で終息していた手足口病が9月に入ってから再流行しています。発症してすぐに同クラス内へ感染し、乳児クラスを中心に現在も流行中です。一度罹患してもウイルスが違うと再度感染するのが特徴です。発熱せず、突然発疹が出る場合、発熱と解熱を何回か繰り返したのちに発疹が出る場合、水疱が破裂しそうなくらいに足底や指・口腔内に隙間なくできる場合等、症状はお子さんによって様々です。感染が流行っている時期は、健康観察をお願いします。

園内の感染報告は、玄関入口にありますので受診する際は、医師にお伝えください。また、クラス別の詳細人数は、1階廊下のモニターでご確認ください。

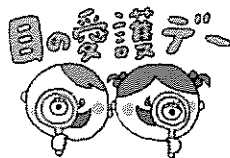


- ・保育園では薄着を推奨しています。体調が悪い場合を除き、この時期は半袖で活動しています。現在は運動会練習で汗をたくさんかきます。着替えは少し多めにお持ちください。まだ暑い日がありますので、半袖のご用意は引き続きお願いします。
- ・気管支拡張テープを貼付される場合は、貼付日と名前を記載してください。着替え等ではがれやすく、誤飲の危険もあります。貼り付け位置はお子さんの手が届かない箇所に貼付してください。

## 10月10日

### やってみよう 目のストレッチ

- マホヤ本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほくしましょう。
- ① 左右交互にウィンク……………10~20回
  - ② 両目をぎゅっと閉じてパッと開く……………3回
  - ③ 右眉を見る→左眉を見る……………各3秒
  - ④ 右頬を見る→左頬を見る……………各3秒
  - ⑤ 右耳を見る→左耳を見る……………各3秒
  - ⑥ ゆっくりと眼球を回す……………右回り→左回り 各2~3周
  - ⑦ 寄り目にして5秒キープ。戻してリラックス



Point

ゆっくり呼吸しながら行いましょう。

## 薄着で元気!

薄着していると、冷たい外気が刺激となって、自律神経などの神経系全体が活発に働くようになります。体温調節機能も高まるので、かぜをひきにくく、寒さに対する抵抗力が強い体になれるというわけです。

また、薄着は運動能力の発達を促すともいわれます。もともとこまごま着込んでいたのでは、動きにくくて活動的になれません。かぜに負けず、元気に体を動かしてあそべるよう、薄着を習慣つけていきましょう。



## 薄着の習慣は秋からスタート

肌寒くなってくると、つい子どもに厚着をさせたりしますが、子どもは意外と寒さに強いもの。冬に向けて抵抗力をつけ、丈夫な皮膚を作っていくためにも、今から薄着を心がけていきましょう。

### 薄着で過ごすコツ

- 寒いときは薄手の上着で調節する
- 肌着を着て保温する
- おなかと背中が出ないようにする



大人より「少し遅く」「1枚少なく」! 大人が「長そでを着よう」と思ったとき、子どもは長そでにするのを少し遅らせる。大人が重ね着するとき、子どもには1枚少なく着せる。こうすると、自然と薄着が習慣づけられます。

## \*\*\*保健指導『鼻のかみ方』\*\*\*

正しい鼻のかみ方  
4つのポイント

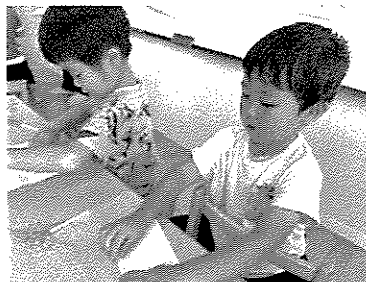
- ①片方ずつ鼻をかむ
- ②口から息を吸ってから鼻をかむ
- ③ゆっくり少しずつかむ
- ④強くかみすぎない

### ことり組

鼻をかめないお子さんが数名いました。風邪を長引かせないコツは上手な鼻かみです。お家でも練習しましょう。



片方ずつかめるかな?目安としては、3歳から鼻かみの練習を始めましょう。「フンってしてみて」と声掛けしましょう。



先生もティッシュ飛ばし大会に参加!!鼻息だけで遠くまでティッシュを飛ばします。

### はな組

片方の鼻息だけで、スラントテープを揺らします。



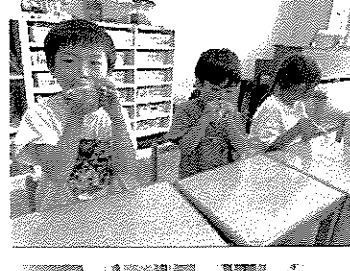
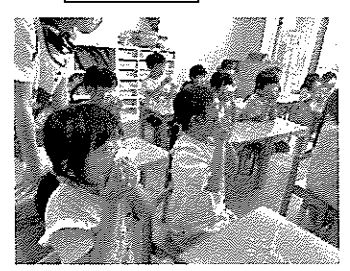
「咳エチケット」の練習。マスクやタオルがない時の方法です。

5歳になるとほぼ全員一人で鼻をかめます。鼻水の色の確認やティッシュの使い方、ごみは小さく丸めて捨てる等細かいところまで伝えました。

### つき組

#### ~鼻呼吸の大切さ~

鼻で呼吸をすると、空気と共に細菌・ウイルス・アレルゲン物質が入り込みますが鼻毛や鼻の粘液で除去してくれます。更に鼻の奥にあるリンパ組織がアレルギーの原因物質などが肺に入るのを守ってくれます。鼻呼吸は、風邪予防に繋がる大切なものです。



## 鼻かみ名人

### つき組



みんなおめでとう!一番遠くまで飛ばした鼻かみ名人たちです先生2名もランキングしました。

### はな組



### ことり組



## ★知っておこう 鼻かみNG集★

【鼻をほじる】鼻くそを無理にかき出そうとすると、粘膜を傷つけて鼻血が出たり、細菌感染してしまうことがあります。

【両方の鼻を一度にかむ・力かかせにかむ】左右両方一度にかむと、細菌やウイルスが鼻の奥の方に追い込まれ副鼻腔炎に繋がる可能性があります。鼻血が出たり耳が痛くなります。

【口で呼吸するデメリット】風邪をひきやすくなり、アレルギー、歯並びや顔の形にも影響しやすい。口臭の原因や睡眠を妨げます。