1月 ほけんだより

2025.1.6 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 あらいうがいでウイルスバイバイ
- 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

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の年になりますよう、お祈り申し上げます。

★12 月の感染症★（12/27）

インフルエンザ A・・・・・8 名	流行り目（アデノ）・・・・・2 名
胃腸炎・・・・・・・・・・・・・8 名	マイコプラズマ肺炎・・・・1 名
手足口病・・・・・・・・・・13 名	水ぼうそう・・・・・・・・1 名
新型コロナウイルス・・・1 名	突発性発疹・・・・・・・・・2 名
溶連菌感染症・・・・・・・1 名	

★1 月の保健行事★

6 日～10 日　身体測定
16 日（木）0 歳児健診 14：30～

12 月に入り、様々な感染症が一気に増えました。今年は、暑い日がしばらく続いたと思ったら秋の気配を感じないまま急に気温低下の冬へ突入。この気温低下で体調を崩したお子さんが急増しました。

0 歳児は 4 回目の手足口病を全員が罹患し、現在は、お隣のぺんぎん組さんへ徐々に感染しています。兄弟関係の幼児クラスにもちらほら感染していますので注意が必要です。

園内で 9 種類もの感染症が発症したのは初めてで、毎日発熱や嘔吐で早退者が続いています。完治したらすぐに他の感染症をもらってしまい、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、マイコプラズマ肺炎、胃腸炎の 5 つに罹るお子さんが全国的に増えており、感染症を併発しているお子さんも少なくありません。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でしょう。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。また、具合が悪くならないように予防することも大切です。大人の都合に合わせてお子さんを無理させていませんか？早寝・早起きの生活習慣の乱れから体調不良へと繋がります。規則正しい生活習慣を整え、手洗い・うがいをこまめにしましょう。

使いすぎに注意！ 解熱剤

発熱は、体が病気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す

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。

嘔吐したときの対処方法

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出ません★

自宅や夜間睡眠中、何かに集中しているときは全く咳をせず、日中のみの激しい咳は「心因性」が考えられます。

「わざとしている」のではなく、ストレスを受けた体が、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、仮性クループ、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・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、胃の内容物はないのに胃液を吐く。
- 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。乾いた咳が長引いている。
- 咳以外の症状（鼻水・微熱・下痢など）がある。

＊保育園は疾患をお持ちの方や小さいお子さんがいます。集団生活のルールを守って受診をお願い致します。

おしらせ

＊「登園届」と「意見書」は、園でお渡し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
水は細菌などの異物を外に出している證拠なので、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。