



2025.10.1
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（9/29 現在）



- ・溶連菌感染症・・・4名
- ・突発性発疹・・・1名
- ・下痢・嘔吐・・・12名

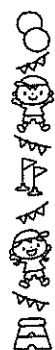
昨年度流行していた手足口病の感染症は、今のところありません。発熱後の発疹はよくありますので感染するものかどうか医師の判断が必要です。

下痢・嘔吐のお子さんが急増中です。感染力が非常に強く、クラスや園内で発症があるとあっという間に感染します。自宅でも症状がありましたらお知らせください。

感染が流行っている時期は、健康観察をしていただき症状がありましたら受診をお願いします。登園に関して心配なことがありましたら園へご連絡ください。

園内の感染状況は、事務所玄関入口に掲示してありますので受診の際は、医師にお伝えください。また、クラス別の詳細人数は、1階ブックラウンジ前のモニターにてご確認ください。

★涼しい日には散歩に出かけます。10月下旬までは蚊が活発に活動します。虫よけスプレーをしていますが蚊に刺されやすいお子さんは、露出を控えた上下、色が明るめの衣服がおすすめです。誤飲防止のため虫よけシールや痒み止めパッチの貼付はお控えください。



10月の保健行事



6日～10日 身体測定週間
9日（木）0歳児健診 14:30～
（秋の検診を受けていないお子さんも対象）



- ・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、11月くらいまで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、登園カードや口頭で職員へ伝えていただき、貼付日と名前の記載をお願いします。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



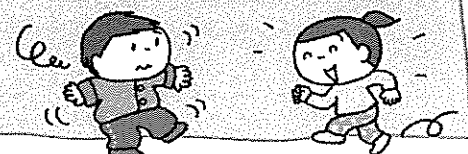
ス マホや本など近くを長時間見ていると、目の筋肉が緊張して凝り固まってしまう。こまめに目のストレッチをして、筋肉をほぐしましょう。

- ① 左右交互にウインク……………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



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。もこもこ着込んでいては、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、薄着を習慣づけていきましょう。



～保健指導『鼻のかみ方』～

ことり組



鼻をかめないお子さんが多いようなので、練習をしました。「フンッ」と声は出すもの上手く鼻息を出せず苦戦している子どもたち。鼻息がわかるグズを使用しました。風邪を長引かせないコツは上手な鼻かみです。



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

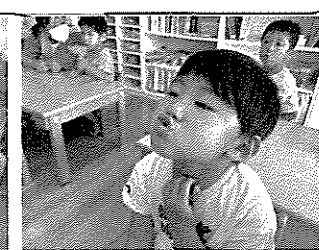


正しい鼻のかみ方
4つのポイント

- 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



はな組



※口を「ポカーン」と開けている子どもが増えていきます。丈夫な体になるためには呼吸法を変えていく必要があります。

「あいうべ体操」を頑張っています。目指せ鼻呼吸!!

つき組



片方の鼻息だけで、袋に空気をを入れて袋を膨らませます。

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。そして、鼻をほじると傷ができてしまうことや、鼻を触ったら石鹸で手を洗うように伝えました。



あいうべ体操

正しい舌の位置

低位舌の状態



舌が口の上面にくっつくように!

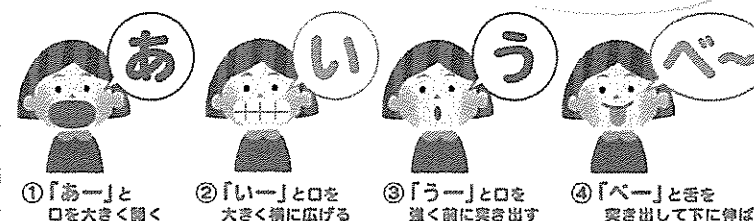


舌の筋肉が萎縮下がっている

口を閉じたときの舌の位置はどこにありますか?

次の4つの動作を順にくり返します。

1回5秒 1分10回



あいうべを1セットとし、1日30セットを目安に毎日続けましょう!

～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・アレルギー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。

★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・力まかせにかむ】
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込まれ副鼻腔炎に繋がることがあります。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。