



2026.1.5
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 るまった背中は一瞬とまっすぐに
- 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 うえんまへの うんちしゅうかん
- う んどうで からだも心も強くなる

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。

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月感染症★(12/25)

溶連菌.....5名
インフルエンザ A...9名
突発性発疹.....1名
胃腸炎.....1名

★1月保健行事★

5日～9日 身体測定週
19日(月)0歳児健診 14:30～

★インフルエンザの再流行と、登園ルールについて★

昨年10月から始まった流行は11月にピークを迎え、一度は落ち着きを見せていました。しかし、12月中旬より再びインフルエンザにかかるお子さんが増え始めています。潜伏期間は「1～4日」と短く、集団生活ではあっという間に感染が広がります。子どもたちを守るため、今一度、園のルールと予防策のご確認をお願いします。

▼ 感染拡大防止のために

- ① ご家族に感染者が出た場合はお知らせください
家庭内での感染状況を把握し、園内での観察を強化するために必要です。
- ② 感染中の方による送迎は「不可」です
インフルエンザ等の感染症に罹患されている保護者の方の園内への立ち入りはできません。玄関先であっても感染リスクがあります。大変恐縮ですが、代理の方をお願いするなどご協力をお願いいたします。

▼ 冬のウイルス対策は「湿度」と「加湿器の掃除」がカギ!

ウイルスは乾燥した空気が大好きです。手洗い・うがいに加え、湿度は50～60%を保つようにしましょう。

△ 加湿器の「カビ」に注意していますか? 加湿器は乾燥対策の味方ですが、お手入れをしないとタンク内でカビが発生します。そのまま使うと蒸気と一緒にカビを部屋中に撒き散らし、それを吸い込んでしまうことになります。

- ・ タンクの水は毎日交換する。
 - ・ 使用前にはきれいに洗う。
- これらを徹底し、清潔な空気で喉や肌を守りましょう。

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、グツと我慢です。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。

「わざとやっている」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。



※「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。

★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roup、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。



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

鼻は細菌などの異物を外に出している証なので、あわてす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。