

保健だより



令和6年12月5日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

師走を迎え、寒さも本格的になってきました。こうした季節には、インフルエンザや風邪などと共に感染性胃腸炎も多くなってきますので、注意が必要です。感染性胃腸炎の原因の多くはウイルス性で、主にロタウイルスとノロウイルスです。これらは、人から人へと感染し、吐物や便に含まれているウイルスや汚染された食品やドアノブ等に触った手からも感染します。その感染力は非常に強いので、予防にはこまめな手洗いやうがい大切です。

保育所は多数の乳幼児が生活をする場なので、手洗いやうがいはもちろん、おもちゃやドアノブ、扉などの手が触れる場所の消毒も行って感染予防を図っていますが、お子様の体調の変化（発熱、嘔吐、下痢など）によっては、感染拡大予防の為に、速やかなお迎えをお願いします。

感染性胃腸炎について、症状やケアなどをまとめましたので、参考にして下さい。

感染性胃腸炎に注意しましょう

原因・症状

ノロウイルス・ロタウイルスなどのウイルスが主な原因です。潜伏期間は1～2日程度です。

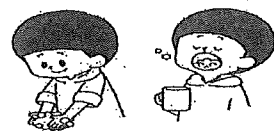
症状は、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛が見られます。発熱する場合があります。ロタウイルスによる場合は、便が白っぽくなる場合があります。

家庭でのケア

下痢、嘔吐などがあるうちは、園は休みましょう。また、激しい下痢などで脱水症状にならないように水分補給を心がけましょう。

嘔吐物や便にはウイルスが含まれていますので、処理をする人は手洗いなどをきちんと行いましょう。

予防対策は



外出後、食事前などこまめに手洗い・うがいをしましょう。また、早寝早起きや栄養バランスの良い食事、外遊びなど規則正しい生活を心がけましょう。

嘔吐物の処理方法

用意するもの
使い捨て用の手袋
使い捨てマスク
使い捨てエプロン
ビニール袋
ふき取り用の布や
ペーパータオル
塩素系漂白剤など

- ①手袋とマスク、エプロンをして、ペーパータオルなどで静かにふき取る。同じ面で何度もこすらないようにする。
- ②使用したペーパータオルなどはすぐにビニール袋（二重）に入れて、その中に塩素系漂白剤を入れて捨てる。
- ③嘔吐物がついた床などは、塩素系漂白剤（薄めたもの）をしみ込ませた布やペーパータオルなどで覆い、ふき取る。
- ④処理後は手袋を外し、手洗いをていねいに行う。手袋やマスクは使用済みペーパータオルなどと同じように捨てる。

家庭での処理用消毒液の作り方

500mlのペットボトルの水道水に、キャップ2杯の塩素系漂白剤を混ぜ合わせると消毒液ができます。 ※希釈したものは、その都度使い切るようにしましょう。

保護者の方へお願い

嘔吐物（下痢も含む）で汚染した衣類を、そのままお返しするのは大変心苦しいですが、保育所での二次感染を防ぐために、所内では洗濯しないように行政指導を受けていますので、ご理解とご協力をお願いします。

*****今月の保健指導*****

今月は「風邪やインフルエンザ症状への対処法」について、鼻や耳の仕組みを示しながら、鼻水が出た時の処理や咳やくしゃみをする時の咳エチケットの話をしました。誤った処理によっては、中耳炎や副鼻腔炎になることもあります。正しい処理の仕方を身につけて、感染症が拡がらないようにしましょう。



～年末年始の急病に備えて～

年末年始は、ほとんどの病院が休診となります。お子さんの急な発熱やけが等に備えて、事前にかかりつけの病院や近くの救急病院の診療時間を確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくで安心です。

保健だより



令和6年11月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

落ち葉が風に舞う季節となりました。これからは、一段と朝夕の気温差が大きくなってきますので、体調を崩さないよう睡眠と栄養を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

さて、これから冬に向かって、空気が冷たく乾燥するため、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。市内でも、インフルエンザの流行が始まっており、注意が必要です。これらの感染症は、感染者からのくしゃみや咳からウイルスを吸い込むことによって感染し、またウイルスが手などに付着することで周囲に広がっていきます。

当所では、保育室に入る前の手指消毒を行い、室内の温度や湿度、換気などの環境管理に努めています。

風邪やインフルエンザについて予防やケアをまとめましたので、参考にして下さい。

風邪やインフルエンザの季節に備えましょう！

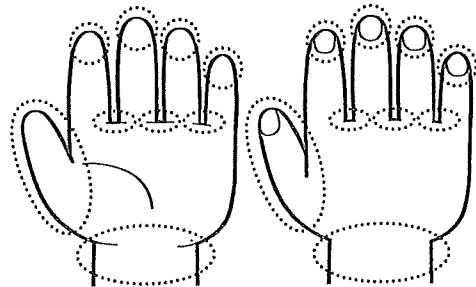


感染症 予防に 大切な 手洗いうがい

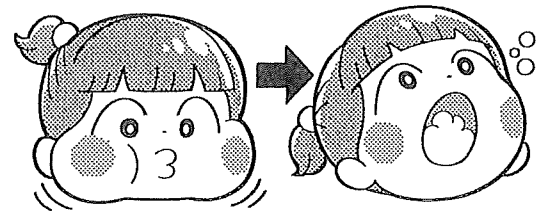
【手洗い】 手には、細菌やウイルスが付着しています。外遊びの後、食事の前などに石けんでいねいに手洗いをします。指先や指の間、親指や手首は洗い残しが多いので注意して洗いましょう。

【うがい】 外遊びの後や、人で混雑した場所から帰った時などにうがいをします。まずはブクブクうがいで口の中の汚れを落とし、上を向いてガラガラうがいを2～3回繰り返します。

洗い残しの多いところ



ブクブク→ガラガラうがい



元気の3本柱はそろっていますか？

外で元気に遊ぶ

外で元気に体を動かして遊ぶことが大切です。適度な疲労感を感じるくらいが、早寝にもつながります。

早起き早寝

早起き早寝で生活リズムをきちんとととのえましょう。十分な睡眠をとって体を休ませることが大切です。

バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を、1日3食規則正しくきちんととりましょう。

インフルエンザにかかってしまった時には



インフルエンザなどにかかってしまった時には、早め早めの対応で、病院を受診するようにしましょう。

症状

38℃～40℃くらいの高熱のほか、せき、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、全身のだるさや筋肉痛、のどの痛み、悪寒、頭痛などの症状が起こります。

またインフルエンザの合併症として、幼児の場合は、急性脳症に注意します。急性脳症は熱が出てから24～48時間以内にあらわれることがほとんどです。意識がはっきりしない、わけがわからないことをいう、けいれん（ひきつけ）などを起こした時には危険と考え、速やかに病院を受診しましょう。



*****今月の保健指導*****

「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状や予防方法について話をしました。また、日頃の子どもの手洗いの仕方を確認するために、「手洗い実験」を行いました。手洗いが不十分な場合は、試薬によって洗い残しの部分が青く着色してしまいます。流水だけの手洗いでは、指の間や手先、手首が着色し、洗い方が不十分なことが分かりました。石けんを使って爪や手首、親指も忘れず丁寧に洗うことが大切です。

最も身近な予防が“手洗いうがい”です。日頃から正しい方法を身につけてウイルスに負けない体づくりをして欲しいと思います。

保健だより



令和6年10月9日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

空が澄み、清々しい秋を感じる頃となりました。これからは一日の寒暖差が大きくなるので、体調を崩しやすくなります。気温に合わせて衣服を調節し、冬に向かって病気に負けない体づくりをしていきましょう。

さて、10月10日は“目の愛護デー”です。子どもの目は乳幼児期に劇的に成長し、個人差はありますが、生まれたばかりでは明暗が分かる程度だった視力が、3歳頃には半数以上の子どもは1.0となり、6歳頃には1.0~1.2と大人と同じくらい見えるようになります。その為、乳幼児の「目育て」が大切ですが、子ども達は見えにくさや痛みがあっても自覚しにくいので、大人が子ども達の姿勢や行動などをよく観察して気づくことが重要です。注意したい子どもの行動や目の健康による生活習慣を下記に紹介していますので、参考にしてください。

気をつけて
いますか？

子どもの目の健康

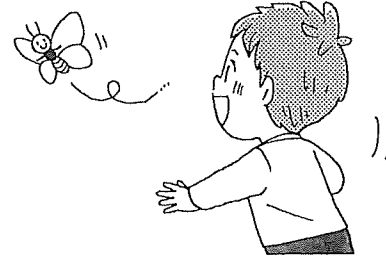
チェック
しよう

こんなようすがよく見られたら
眼科を受診しましょう

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 目を細めて見る | <input type="checkbox"/> 片方の目を閉じて見る |
| <input type="checkbox"/> 目つきが悪い | <input type="checkbox"/> まぶしがる |
| <input type="checkbox"/> 斜め（横目）に見る | <input type="checkbox"/> 上目づかいをする |
| <input type="checkbox"/> テレビや本を近くで見る
（注意すると離れるが、また
しばらくすると近くで見る） | <input type="checkbox"/> あごを上げて前を見る |
| | <input type="checkbox"/> 額に横じわをつくって、
まぶたを上げようとする |

目の健康による生活習慣

さまざまなものを見る機会を増やす



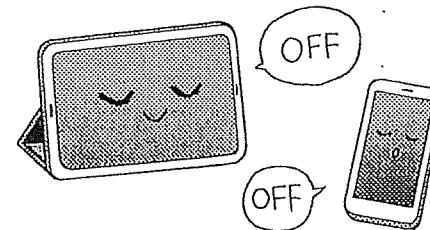
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外（屋外）でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

よい姿勢を保てるようにする



姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによりよい姿勢を身につけましょう。

メディアの長時間利用は避ける



パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。

視力を補うために必要であれば
めがねをかける



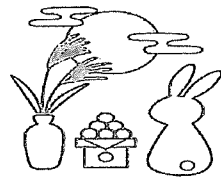
眼科で「めがねが必要」といわれたら、視力に合っためがねをかけることが大切です。めがねをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。

*****今月の保健指導*****

今月は、「目を大切にしましょう」というテーマで、テレビやスマートフォン、本の見方、ゲームをする時に注意して欲しい点を話しました。また、テレビを見る時の位置の体験をしました。片目でテレビ画面と同じサイズのホワイトボードをトイレットペーパー芯の筒でのぞき込み、筒の円内にホワイトボードが丁度良く入るように見える場所が、適切な位置（テレビのサイズにもよりますが、大体2~3メートルくらい）です。近づいたり離れたりしながら、丁度良い位置を確認しました。

子ども達が大好きなテレビやゲーム、スマートフォンです。目に負担をかけないようにルールを守って、上手につきあって欲しいと思います。

保健だより



令和6年9月11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

9月に入っても残暑の厳しい日々ですが、朝夕は少しずつしのぎやすくなってきました。猛暑だった日々を過ごしてきた子ども達は、これから夏の疲れが出やすくなります。生活リズムが乱れると体調も崩れるので、睡眠・栄養・休息をバランス良くとって元気に過ごしましょう。

さて、9月9日は“救急の日”です。子どもの事故は、思いもよらない場所や原因で発生しますが、子ども達の成長に合わせて身の回りを点検することで、事故を未然に防ぐことができます。そこで、家庭内での事故を防ぐためにチェック項目を載せていますので、点検してみましょう。また、子ども達に多いケガや打撲など、いざという時の応急手当も載せましたので参考にしてください。

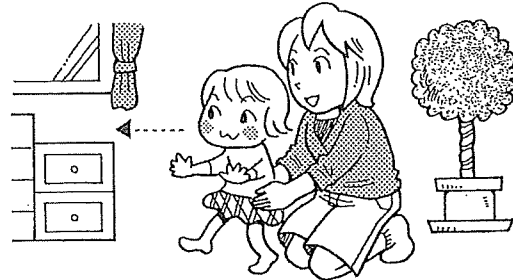
子どもの事故を予防しましょう

家庭内で事故を防ぐためにも、日ごろから身のまわりをチェックしておきましょう。

子どもの低い目線に合わせて家の中を点検してみましょう。床に小さなものが落ちていることはありませんか？

チェック

- 薬や洗剤、たばこなどの出しっ放しや子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ポットや炊飯器は子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ベランダに踏み台になるものを置いていませんか。
- 刃物は子どもの手の触れないところにしまっていますか。
- 食べ物を食べさせながら遊ばないようにしていますか（食べ物を詰まらせることがあるため）。
- 浴室は子どもが1人で勝手に入れないようにしていますか。
- コンセントガードなどでいたづらができないようにしていますか。



子どもがしやすい けがの応急手当

切り傷・すり傷

水道水で傷口の汚れをしっかりと洗い、清潔なガーゼを当てて圧迫して止血します。

その後、絆創膏や包帯などで固定しましょう。

こんな時は病院へ

大きい傷や深い傷がある。手や指が腫れて、痛みが強い。傷口に異物が残っている。

打撲

頭の出血は、傷口をガーゼで圧迫して安静に、手足の打撲はタオルで冷やしましょう。

こんな時は病院へ

頭: たんこぶがある。意識を失って意識が戻った。嘔吐する。強い頭痛がある。

直ちに救急車を呼ぶ

頭: 意識がおかしい。目の周りや耳の後ろにあざがある。けいれんしている。
胸やおなか: 強く痛みが顔色が悪い。肩で息をして苦しそう。呼吸が速い。
手足: 変形してその場所より先の色が悪く、触られた感触がない。

やけど

やけどをしたら、すぐに流水で20分間は冷やし、服の上から熱湯などを浴びた場合は、着衣のまま流水で冷やしましょう。

こんな時は病院へ

面積が広い時: 冷水で20分間冷やし、すぐに受診しましょう。
顔や頭・指の関節: 範囲が小さくても受診しましょう。

発熱・頭をぶつけた・嘔吐などで心配な時には

小児救急電話

#8000

休日・夜間の急な子どもの症状にどう対処したらよいか、判断に迷う時に、短縮電話番号#8000に電話すると、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

*****歯科検診を終えて*****

古賀歯科医院の先生による歯科検診がありました。検診の結果は、個々にお知らせしていますが、「問題のあるお子さんは少なかった一方で、年齢の割には、虫歯が進んでいるお子さんがおられたのが気になりました。熱中症予防にスポーツドリンクを飲み続けていると、虫歯になることがあるので注意をしましょう。」とスポーツドリンクや乳酸菌飲料の習慣的な飲用リスクについて助言をいただきました。幼児期からの食生活が良い歯を育てる一歩です。大人になってもおいしく食事がとれるように、引き続きお口のケアをしていきましょう。



保健だより



令和6年8月9日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

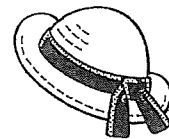
例年になく猛暑が続いていますが、子ども達は水遊びやプール遊びを楽しんでいます。この夏を元気に乗り切れるように、エアコンや扇風機を適切に使い、しっかりと体調管理を行っていきたいと思います。

さて、この暑さの影響で、熱中症への心配な日々が続いています。熱中症とは、気温や湿度が高い時に汗をかけなくなることで体に熱がこもり、体温調節ができなくなる状態です。子どもはその機能が未熟なので、熱中症のリスクが高くなり注意が必要です。戸外だけでなく屋内でも発症すると言われてるので、適切に対応して、熱中症という命の危険から子どもを守りましょう。対策のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



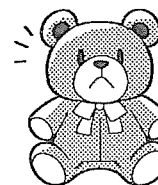
こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。



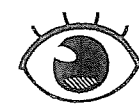
日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生します。日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。



おとながしっかり見守る

子どもは遊びに夢中になると、のどがかわきや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

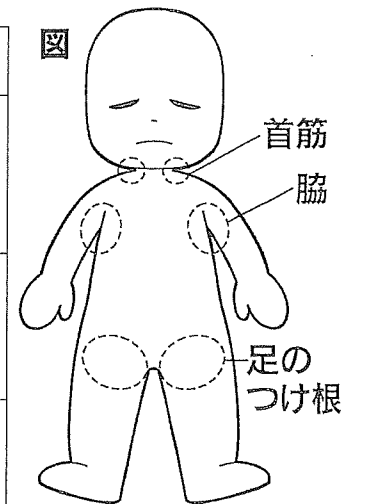
暑い時は無理をしないことが大切です

天気予報などを参考にして、気温や湿度が高い時には外出を避けるなど、無理をしないことも重要です。また、熱中症はその日の体調も影響します。体調が悪い時は、外出を避けるようにしましょう。

熱中症かな？ と思った時は

熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識がはっきりある ・手足がしびれる ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度Ⅱ度 (中等症)	・吐き気がする・吐く ・頭ががらがらする ・意識が何となくおかしい	すぐに医療機関を受診します。
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・返事がおかしい ・体がひきつる ・まっすぐ歩けない ・体が熱い	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。



太い血管の通る場所を冷やします

*****今月の保健指導*****

「夏を元気に過ごそう」というテーマで、熱中症予防を中心に症状や外遊び時の注意点、汗をかいた時の処理の仕方、一日の水分補給の仕方などの話をしました。遊びに夢中になると、のどの渇きに気づかず、脱水になってしまうこともあります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をする大切さを伝えました。

今年の夏は、特に厳しい暑さになっています。しっかりと朝食をとり、良質な睡眠を確保しながら規則正しい生活を送って欲しいと思います。

保健だより



令和6年7月11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

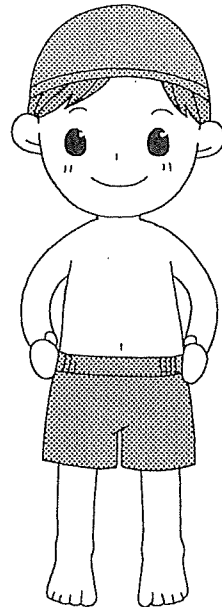
長雨が続き、梅雨明けが待ち遠しい頃となりました。いよいよ子ども達の大好きなプール遊びの季節です。この時期にしか経験できない水遊びの心地良さを楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

プール遊びは、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるので、健康な体をつくるのに大切な遊びです。安全で楽しい活動となるように、ご協力をお願いします。事前の準備や健康観察のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

下痢・皮膚疾患・結膜炎がある場合は、プールに入ることができませんのでご了承ください。なお、水いぼは差し支えありません。

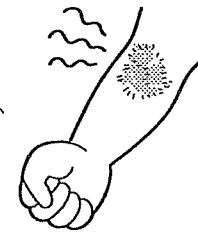
汗による皮膚トラブルに注意

夏は暑さのため、たくさんの汗をかきます。汗は体温調節のために大切な働きをしていますが、子どもの皮膚は薄いので、汗などの少しの刺激でも皮膚のトラブルを起こしてしまうことがあります。注意をして欲しいトラブルを載せていますので、参考して下さい。

汗かぶれ

かいた汗をそのままにしておくことで、汗に含まれる成分などにかぶれてしまうのが「汗かぶれ」です。ひどくなると化膿したり、かきこわしたりして、「とびひ」になってしまう場合があります。

かゆみが強い、患部が膿を持つ、炎症の範囲が広がる時は、医療機関を受診しましょう。



あせも（汗疹）

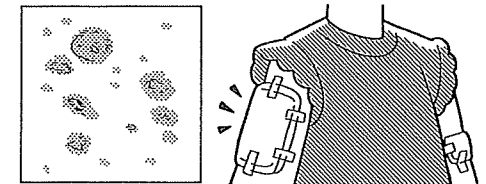
汗を出す汗管が皮膚のあかや汚れなどでふさがれて、汗が汗管の中でたまり、炎症を起こしたものです。頭や額の生え際、首やわきの下など、汗をかきやすく、かいた汗がたまりやすいところにできます。症状が軽い場合には、シャワーで汗を流し、皮膚を清潔に保つようになると治ります。しかし、あせもの数が多い、広範囲にできている、赤みが引かない、かきむしった時などは、医療機関を受診しましょう。

とびひ

あせもや虫さされなどをかき壊した傷口に、黄色ブドウ球菌などの細菌に感染して水疱ができます。

かゆみがあるので、かいたり衣服でこすれたりすると、水疱が破れて、中の滲出液が周りの皮膚につきます。すると、そこにも感染して水疱ができ、あちらこちらに広がります。

感染力が強いため、家族や友だちなど、周囲の人にもうつってしまいます。水疱ができていたら、早めに受診しましょう。また、登園の際には、とびひの患部をガーゼで覆います。



*****今月の保健指導*****

今月は、「プールに入る前のお約束」をテーマに、前日と当日の注意事項を説明しました。体調を整えて、楽しいプール遊びになって欲しいと思います。

また、手足の爪のチェック、アタマジラミの有無などの確認もしました。ご家庭でも、爪を切りそろえたり、洗髪などご協力をお願いします。

保健だより



令和6年6月6日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

雨にぬれた紫陽花が美しい頃となりました。これからの時期は、蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、不快な日が多くなります。このじめじめした季節を少しでも快適に過ごすことができるように、衛生面に気をつけていきたいと思えます。

さて、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を噛む、正しい発音をするなどの大切な働きをしています。将来にわたって健康な歯で過ごすことができるように、乳幼児期から正しいケアをしていきましょう。

健康な歯と口を保つために心がけたい点について、下記に紹介していますので、参考にして下さい。

よい歯は幼児期から

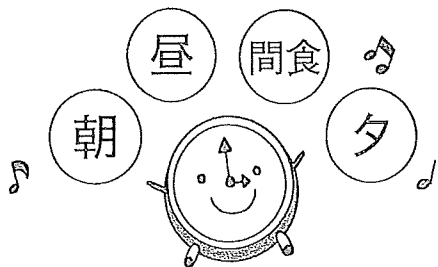
よくかんで食べる



食べ物をよくかんで食べると、唾液がたくさん出てきます。唾液が出ることによって、食べ物の味がよくわかるようになり、消化吸収を助け、むし歯の予防にもなります。

また、しっかりかんで食べると満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぐことにもつながります。よくかんで食べる習慣をつけるようにしましょう。

食生活



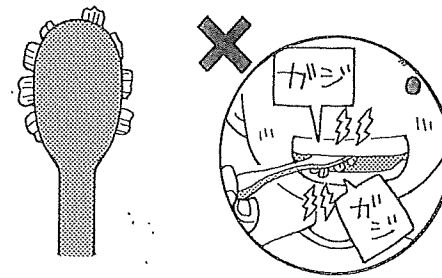
歯と口の健康を保つためには、食生活も関係してきます。例えば間食をだらだらと食べていると、口の中の酸性の状態が長く続き、むし歯になりやすい環境をつくってしまいます。毎回の食事や間食は、時間を決めてとりまします。また、間食は甘い菓子類などは控えて、乳製品やいも類、おにぎり、果物などにするとよいでしょう。

保護者の方は仕上げみがきを



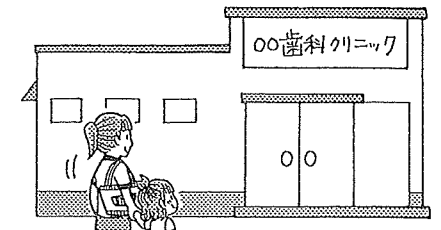
4～5歳頃になると、子ども自身で歯みがきができるようになります。しかし、むし歯になりやすいところ（奥歯や歯と歯の間、歯と歯茎の境目など）がみがけません。みがき残しがあると、むし歯の原因になります。保護者の方は、寝る前の仕上げみがきをお願いします。

歯ブラシをチェックしよう



歯ブラシは真後ろから見た時に、毛先が見えるようになっていたら、新しいものに交換します。また、歯ブラシをかまないようにします。

かかりつけ歯科医を持とう!



定期的に歯の状態をチェックするために、かかりつけの歯科医を持つようにします。歯科医院では、歯みがき指導なども行うので、正しいみがき方を身につけることができます。

*****今月の保健指導*****

「歯を大切にしましょう」というテーマで保健指導を行いました。大型の歯の模型や挿絵を使いながら、健康な歯を保つには、日々の生活習慣（バランスのよい食生活・食後の歯みがきやうがい・節度あるおやつのととり方）が基本になることを伝えました。そして、大型の歯ブラシを使って正しい歯みがきの仕方も再確認しました。

また、れもん組の子ども達は、きちんと歯みがきができているかをチェックするために、歯の染め出しをしました。みがき残しのある歯が赤く染まっているのを鏡で見ながら、「〇ちゃんの歯は白いから、ちゃんとみがいているね。」「この歯をみがいてなかった～」と友だちと話しながら、みがき残しだった歯を丁寧にみがいていました。

歯は、一生涯付き合うものです。この機会に、歯ブラシの使い方やおやつを食べ方などお子さんと一緒に生活習慣を振り返って、歯の大切さを考えてみましょう。

保健だより



令和6年2月17日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

立春を迎え、いよいよ春の到来を待ちわびる頃となりました。先日のお楽しみ会では子ども達の生き活きとした姿に成長を感じ、嬉しく思われた保護者の方も多かったのではないのでしょうか。劇をしたり、踊ったりして一生懸命に頑張った子ども達にたくさんの「福」が訪れて欲しいと願っています。

さて、時々口をぽかんと開けている子どもを見かけます。こうした場合、本人は気づいていないことが多く、いつの間にか口呼吸になっていることが考えられます。口呼吸が習慣化すると様々な影響を及ぼしますので、まず鼻の病気ではないことを確認した後口呼吸から鼻呼吸になるようにしていくことが大切です。

以下に、口呼吸と鼻呼吸の見分け方や違い、鼻呼吸への体操を載せていますので参考にしてください。

鼻呼吸の大切さを知らう！

～あいうべ体操に挑戦！～



口がポカんと開いていませんか？

絵本を見たり、テレビを見たりする時に、ポカんと口が開いているお子さんはいませんか？

口呼吸かどうかは、次の項目をチェックします。①いつもポカんと口が開いている、②鼻水が多い、③いびきをかく、④口臭がある、⑤クチャクチャ食べる、⑥食べるのが遅い、⑦歯並びが悪い、⑧食事中に水分をよくとる。2つ以上当てはまれば、口呼吸の可能性が高くなります。

口呼吸

口で呼吸をすると、冷たい空気が口の中に入り、口の中やのどが乾きます。口が乾くとだ液の働きが不十分になり、むし歯などになりやすくなります。また、ごみやほこり、花粉やウイルス、細菌などが口の中に入りやすくなります。

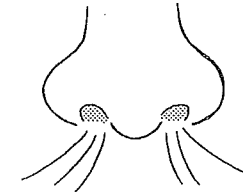
口呼吸で起こりやすくなる病気

- ・かぜ
- ・むし歯や歯肉炎
- ・口内炎 など

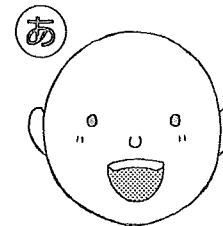


鼻呼吸

鼻で呼吸をすると、鼻毛や粘膜、鼻の粘膜にある線毛で、空気中のごみやほこりなどの汚れを取りのぞき、きれいな空気を体に取り入れます。またウイルスや細菌などの有害な物質が体内に入るのを防いでくれます。そして、冷たく乾いた空気を素早く暖め、湿った空気にして肺に送り込みます。

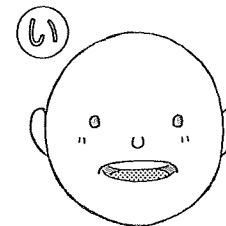


やってみましょう！ あいうべ体操



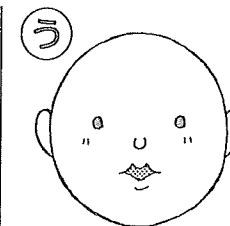
「あー」といいながら、のどの奥が見えるように大きく口を開きます。

口の周りと言舌につながる筋肉を鍛えます。



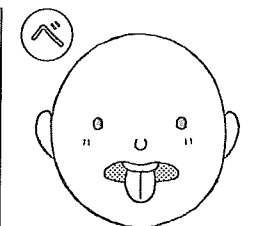
「いー」といいながら、歯が見えるように口を横に広げます。

口の周りと言舌の周りの筋肉を鍛えます。



「うー」といいながら、唇を前に突き出します。

唇を囲んでいる筋肉を鍛えます。



「べー」といいながら、舌をあごの先まで伸ばします。

舌の筋肉を鍛えます。

◆◆◆2月の保健指導◆◆◆

今回は「体の名前を覚えよう」というテーマで行いました。大型の人体パズルのパーツを埋め込み、体の名前当てクイズをしながら部位の確認をしました。また、手足にケガをした時や体調が優れない時に、どのように説明すれば自分の気持ちを伝えられるのか、子ども達と一緒に考えました。

就学前や年長組に進級する子ども達が、相手に自分の気持ちを伝えることはとても大切です。ご家庭でも、子ども達が病気やケガで受診をする時には、自分の言葉で症状や部位を説明できるようにしていきましょう。

保健だより



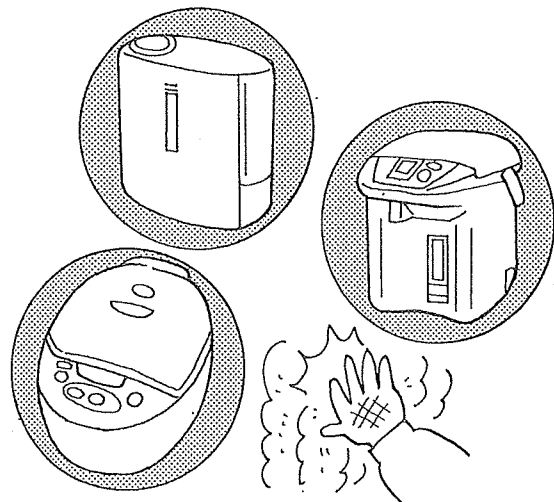
令和6年1月10日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

寒の入りを迎え、一層寒さが厳しくなってきました。この時期は、空気が乾燥し体調を崩しやすいので、栄養と運動、休養のバランスをうまくとりながら、今年の干支「辰」のように「たくましく元気な“のぎっ子”」を目指していきましょう。

さて、寒さが厳しくなると暖房器具を使用したり、鍋料理などの温かい料理をつくる機会が多くなり、乳幼児がやけどをする事故が増えてきます。多くは家庭内で起こっているため、大人の注意によって十分防ぐことができます。事故を防ぐために、きちんと対策をすると共に、やけどをした場合の応急手当も覚えておくと安心です。以下に、やけどをした時の対応などを載せていますので、参考にしてください。

寒い季節に増加傾向！！やけどにご注意！！

注意したい蒸気によるやけど



家庭内には、電気炊飯器や電気ポット、加湿器など蒸気がでる電化製品がいろいろあります。蒸気によるやけどは深いやけどになりやすく、注意が必要です。また、冬場はエアコンによる乾燥を防いだり、かぜを予防するために加湿器を使う家庭も多いのですが、スチーム式加湿器の蒸気によるやけども多くなっています。これらの電化製品は、子どもの手が届かない所におくようにしましょう。

低温やけどにも注意しましょう



電気カーペットや湯たんぽ、ファンヒーターなどのそれほど高温でない熱源に長時間いる（触れる）ことで起こるやけどに低温やけどがあります。低温やけどの場合は、深いやけどになることが多いので注意しましょう。また、電気カーペットの上で、寝てしまった場合など乳幼児では、低温やけど以外にも脱水症状から熱中症を起こす場合もあり、大変危険です。子どもが寝てしまった場合には、スイッチを切る、場所を移すなどしましょう。

＋やけどをしてしまったら…＋

応急手当のポイント



◆すぐに流水で痛みや熱さがなくなるまで冷やします。すぐに冷やすことでやけどの進行を防ぐことができます。目安として10～20分程度冷やしましょう。

◆衣服の上から熱湯をかぶったなどのやけどの場合は、無理に脱がせずに服の上からシャワーなどで冷やします。

◆広範囲の場合は、水を入れた浴槽につけたり、シャワーをかけます。直接シャワーや水を当てて痛がる時は、清潔なタオルなどで覆ってその上からかけましょう。

◆頭や顔などのやけどで、シャワーでは冷やにくい場合は氷のうや氷を清潔なタオルでくるみ冷やします。



- ◆水疱はつぶさない。
- ◆やけどをした所にアロエや、オイル、みそなどを塗らない。
- ◆やけどの部分を手で直接さわらない。
- ◆広範囲のやけどの時は、無理に服を脱がさない。

子どもの皮膚は、大人よりも薄いため、やけどが深くなり易く、大人なら平気な熱さでもやけどになることもあります。十分に冷やした後、症状が続くようなら早めに皮膚科や形成外科を受診しましょう。

保健だより



令和5年11月10日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

落ち葉が風に舞う季節となりました。これからは、一段と朝夕の気温差が大きくなってきますので、体調を崩さないよう睡眠と栄養を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

さて、これから冬に向かって、空気が冷たく乾燥してくるので、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。特に今年は、インフルエンザの流行が早く、市内では警報レベルとなっています。これらの感染症は、感染者からのくしゃみや咳からウイルスを吸い込むことによって感染し、更にウイルスが手などに付着することで周囲に拡がっていきます。

当所では、保育室に入る前の手指消毒を徹底し室内の温度や湿度、換気などの環境管理に努めています。

風邪やインフルエンザについて予防やケアをまとめましたので、参考にして下さい。

風邪やインフルエンザの季節に備えよう！

インフルエンザ

症状

突然に高熱(38~40℃)が出て、3~4日間続きます。倦怠感や食欲不振、関節痛、筋肉痛などの全身症状や咽頭痛、鼻水、せきなどをともないます。通常1週間程度で症状は回復しますが、中には、気管支炎、肺炎、中耳炎、熱性けいれん、急性脳症などの合併症を引き起こす場合があります。

家庭での留意点

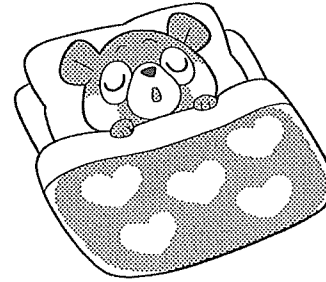
脱水症状を防ぐために、十分に水分補給をし、安静にすることが大切です。また、冬は空気が乾燥しているので、加湿器などを使って湿度を調節します。

インフルエンザに感染後の登園の目安は、幼児の場合、発症から5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過してからです。それまでは登園停止となります。



かぜに負けない体づくりを

早起き早寝



3食を食べる



体を動かす



元気に過ごすためには、規則正しい生活を送ることが大切です。十分な睡眠をとること、栄養バランスのよい食事を3食とること、外遊びをすることなどを心がけましょう。

● ● ●冬の室内環境をととのえる● ● ●

室温

16~18℃ぐらいを目安に、暑すぎたり、寒すぎたりしないようにこまめに調節を。

湿度

冬は空気が乾燥します。加湿器や洗濯ものを上手に活用して、湿度が60%ぐらいになるようにしましょう。

換気

寒いとおっくうになってしまいがちですが、1~2時間に1回ぐらいは窓を開けて空気を入れかえましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状や予防方法について話をしました。また、日頃の子供達の手洗いの仕方を確認するために、保育士による「手洗い実験」をしました。手洗いが不十分だと、汚れている部分は試薬によって黒く着色するので、洗い残しが分かります。実験をしたところ、指の間や手先、手首が着色し、洗い方が不十分なのが分かりました。きちんと洗っているようでも、爪や手首、親指は忘れがちになるので、丁寧に洗うことが大切です。

最も身近な予防が“手洗いとうがい”です。日頃から正しい方法を身につけてウイルスに負けない体づくりをして欲しいと思います。

保健だより



令和5年10月13日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

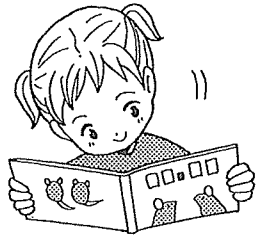
木々の葉も色づき始め、日ごとに秋の深まりを感じる季節となりました。これからは一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しがちになります。気温に合わせて衣服を調節しながら、冬に向かって病気に負けない体づくりをしていきましょう。

さて、10月10日は“目の愛護デー”でした。子どもの目は乳幼児期に劇的に成長し、個人差はありますが、早い子なら3歳、遅くとも6歳くらいで視力が1.0くらいに達します。その為、幼児期の「目育て」がとても大切ですが、子ども達は見えにくさや痛みがあっても自覚しにくいので、大人が姿勢や行動などをよく観察して気づくことが重要です。下記に、注意したい子どもの行動や目の健康によい生活習慣を紹介していますので、参考にして下さい。

子どもの目の病気のサイン

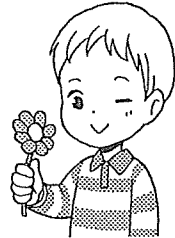
子どもの目の異変に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。

顔を傾けている



目の周りの筋肉のバランスがくずれて、反対側に顔を傾げる先天性上斜筋麻痺や、そのほかの斜視、あるいは近視などの病気が考えられます。

片目を閉じている



いつも片方の目ばかり閉じているということはありませんか？ 片目が見えない時や斜視がある場合に、片目を閉じて過ごしている場合があります。

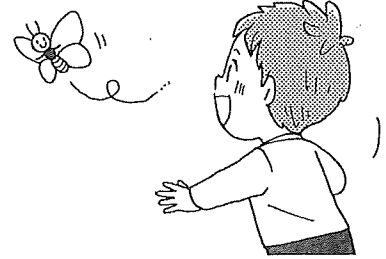
まぶしがる



角膜の傷は、幼児のまぶしがるようすで判明する場合があります。まぶしがる原因は、さかまつげが多いのですが、先天性の病気や屈折異常、斜視が見つかることもあります。

目の健康によい生活習慣

さまざまなものを見る機会を増やす



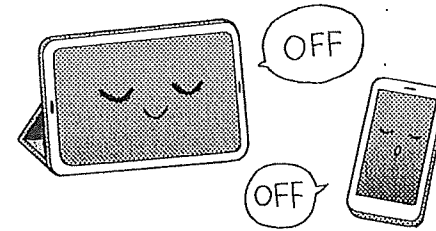
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外（屋外）でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

よい姿勢を保てるようにする



姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによい姿勢を身につけましょう。

メディアの長時間利用は避ける



パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。

視力を補うために必要であればめがねをかける



眼科で「めがねが必要」といわれたら、視力に合っためがねをかけることが大切です。めがねをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は、「目を大切にしましょう」というテーマで、テレビやスマートフォン、本の見方、ゲームをする時に注意して欲しい点を話しました。また、実際にテレビを見る時の位置について、体験してもらいました。一本のトイレトペーパーの芯から片目でのぞき込み、テレビを見た時、筒の円内に丁度良く入るように見える場所が、適切な位置（テレビのサイズにもよりますが、大体2～3メートルくらい）です。近づいたり離れたりしながら、丁度良い位置を確認しました。

子ども達が大好きなテレビやゲーム、スマートフォンです。目に負担をかけないようにルールを守って、上手につきあって欲しいと思います。

保健だより



令和5年 9月 12日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

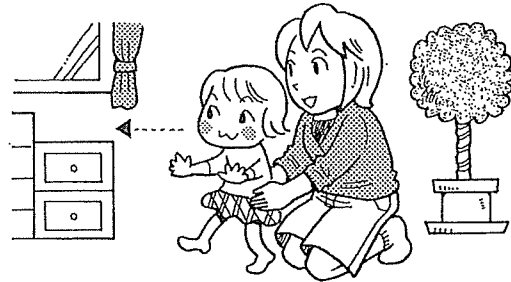
朝の空気に爽秋を感じられる頃となりました。猛暑だった日々を過ごしてきた子ども達は、これから夏の疲れが出やすくなります。生活リズムが乱れてくると体調も崩れていくので、睡眠・栄養・休息をバランス良くとって元気に過ごしましょう。

さて、9月9日は“救急の日”でした。子どもの事故は、思いもよらない場所や原因で発生しますが、子ども達の成長に合わせて身の回りを点検することで、事故を未然に防ぐことができます。そこで、家庭内での事故を防ぐためにチェック項目を載せていますので、この機会に点検してみましょう。また、子ども達に多いケガや打撲など、いざという時の応急手当についても紹介していますので参考にしてください。

子どもの事故を予防しましょう

家庭内で事故を防ぐためにも、日ごろから身のまわりをチェックしておきましょう。

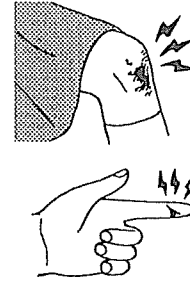
子どもの低い目線に合わせて家の中を点検してみましょう。床に小さなものが落ちていないことはありませんか？



チェック

- 薬や洗剤、たばこなどの出しっ放しや子ども手の届くところにおいていませんか。
- ポットや炊飯器は子ども手の届くところにおいていませんか。
- ベランダに踏み台になるものをおいていませんか。
- 刃物は子ども手の触れないところにしまっていますか。
- 食べ物を食べさせながら遊ばないようにしていますか（食べ物を詰まらせることがあるため）。
- 浴室は子どもが1人で勝手に入れないようにしていますか。
- コンセントガードなどでいたづらができないようにしていますか。

すり傷、切り傷



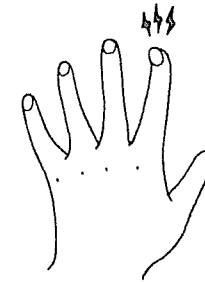
★応急手当★

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・傷を清潔なガーゼなどで押さえ止血します。
- ・傷を市販の傷パッドなどで覆い、保護します。

こんな時は病院へ

砂利などが多くついて取れない時、鋭利なもので切った時、出血が続く時、傷口が深く大きい時、化膿した時など。

爪や爪の周りのけが



★応急手当★

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・清潔なガーゼなどで傷を覆います（爪がはがれた時は、そのまま爪を元に戻します）。

こんな時は病院へ

爪がはがれて痛む時。爪が大きく欠けて出血した時、化膿した時など。

打撲



チェックをする

- ・意識、呼吸はあるか？
- ・何でぶつけたか？
- ・どこから落ちたか？
- ・どこを打撲したか？

★応急手当★

- ・傷がある場合は手当をします（血が出ている時は止血など）。
- ・打撲箇所を冷やしておきます。
- ・楽な姿勢で休ませます。

こんな時は救急車を呼ぶ

呼吸が苦しそう、または呼吸をしていない時、意識がない時、もうろうとしている時、硬直やけいれんしている時、高いところから落ちた時、頭、首、背中、胸、顔面を強く打った時、まひやしびれがある時、何回も吐く時、出血が止まらない時など。

こんな時は病院へ

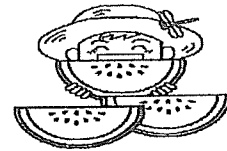
ぐったりしている時、吐く時、出血が多い時、顔（特に目や鼻）を打った時、激しくせき込んでいる時、腫れがひどい時、打ったところの皮膚の色がかわったり、かたくなっていたりする時、息をするたびに痛みがある時、動物にかまれた時など。

◆◆◆歯科検診を終えて◆◆◆

古賀歯科医院の先生による歯科検診がありました。検診の結果は、個々にお知らせしていますが、「虫歯が本当に少なく、みんな良い歯でした。こんな保育所は無いです。」とお褒めの言葉をいただきました。良い歯は一生の宝です。大人になってもおいしく食事がとれるように、引き続きお口のケアをしていきましょう。



保健だより



令和5年8月16日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

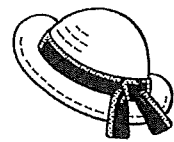
例年にない猛暑が続いていますが、子ども達は水遊びやプール遊びを楽しんでいます。この夏を元気に乗り切れるように、エアコンや扇風機を適切に使い、しっかりと体調管理を行っていきたいと思います。

さて、この暑さの影響で、熱中症への心配な日々が続いています。熱中症とは、気温や湿度が高い時に汗をかけなくなることで体内に熱がこもり、体温調節ができなくなる状態です。子どもは発汗機能が未熟なので、熱中症のリスクが高くなり注意が必要です。戸外だけでなく屋内でも発症すると言われてるので、適切に対応して、熱中症という命の危険から子どもを守りましょう。対策のポイントを以下に載せましたので、参考にして下さい。



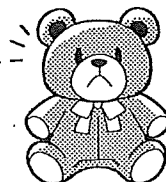
こまめに水分補給

子どもは新陳代謝が活発です。汗や尿として体から出る水分が多く、脱水を起こしやすいので、のどがかわく前に、こまめに水分補給をさせましょう。



日差しや暑さをやわらげる

外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。



屋内でも油断しない

熱中症は屋外だけではなく、屋内でも発生します。日差しのない屋内でも油断をせずに、室温を適切に保ち、こまめな水分補給を心がけるようにしてください。



おとながしっかり見守る

子どもは遊びに夢中になると、のどのかわきや気分の悪さなどに気づくのが遅くなります。周囲のおとなが顔色や汗のかき方などを見て、休憩や水分補給をさせます。

暑い時は無理をしないことが大切です

天気予報などを参考にして、気温や湿度が高い時には外出を避けるなど、無理をしないことも重要です。また、熱中症はその日の体調も影響します。体調が悪い時は、外出を避けるようにしましょう。

熱中症の症状と対処について

	主な症状	対処方法
重症度Ⅰ度 (軽症)	・意識がはつきりある ・手足がしびれる ・大量の汗 ・筋肉のこむら返り	涼しい場所へ避難して服を緩め、体を冷やし(図)、水分・塩分を補給します。
重症度Ⅱ度 (中等症)	・吐き気がする・吐く ・頭ががんがんする ・意識が何となくおかしい	すぐに医療機関を受診します。
重症度Ⅲ度 (重症)	・意識がない ・返事がおかしい ・体がひきつる ・まっすぐ歩けない ・体が熱い	すぐに救急車を呼び、到着までの間、積極的に冷却します。

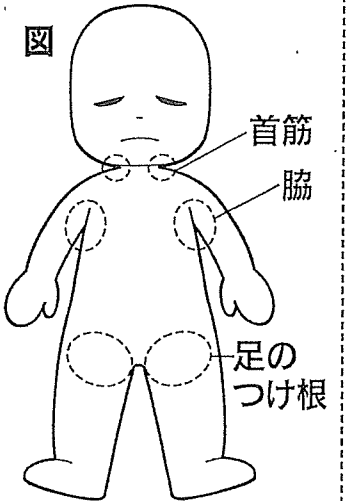


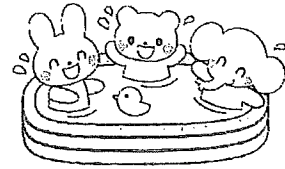
図 太い血管の通る場所を冷やします

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「夏を元気に過ごそう」というテーマで、熱中症予防を中心にその症状や外遊び時の注意点、汗をかいた時の処理の仕方、一日の水分補給の仕方などの話をしました。遊びに夢中になると、のどの渇きに気づかず、脱水になってしまうこともあります。のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切と伝えました。

今年の夏は特に厳しい暑さです。しっかりと朝食をとり、良質な睡眠を確保しながら規則正しい生活を送って欲しいと思います。

保健だより



令和5年7月13日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

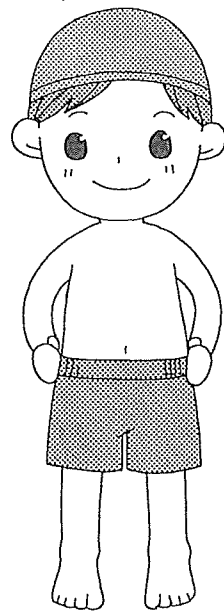
梅雨明けを待たずに、暑さが本格的になって参りました。いよいよ、子ども達の大好きなプール遊びが始まります。この時期にしか経験できない水遊びを十分に楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

プール遊びは、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるなど、健康な体をつくるうえでも大切な遊びです。安全で楽しい活動となるように、ご協力をお願いします。事前準備や健康観察のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

下痢・皮膚疾患・結膜炎がある場合は、プールに入ることができませんので、ご了承下さい。なお、水いぼは差し支えありません。

夏に多く見られる感染症

夏は、暑さのために疲れがたまりやすく、体調を崩しやすくなります。この時期に多い感染症を載せていますので、参考にして下さい。

手足口病

症状 手のひら、足や足の裏、ひじ、ひざの周りや臀部に赤く細かい発疹や口の中、舌、のどの周囲に水疱ができます。痛みで水分や食事がとれなくなることもあります。ウイルスの種類によっては無菌性髄膜炎などの合併症を起こすこともあるため、注意が必要です。

家庭では 脱水を起こさないように水分補給を心がけます。口の中を痛がる時は、刺激が少ない口当たりのよいものを与えます。発熱もなく食欲もあれば登園も差し支えありません。おとなにも感染するので注意します。



ヘルパンギーナ

症状 急な高熱(38~40℃)が出て、2~3日続きます。のどの痛み、よだれが増える、食欲の低下、不機嫌などの症状が見られます。鼻水、くしゃみ、せきなどはほとんどありません。

家庭では のどの痛みがうまく伝えられない乳幼児では、よだれが多いことも特徴のひとつです。のどの痛みにより、固形物を嫌がる時は、のどごしのよい食べ物や飲み物を与えます。熱が下がり、飲食が十分にできるようになるまで、園は休ませましょう。



◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は、「プールに入る前のお約束」をテーマに、前日と当日の注意事項を説明しました。安全で楽しいプール遊びになって欲しいと思います。

また、手足の爪のチェック、アタマジラミの有無などの確認をしました。ご家庭でも、爪を切りそろえたり、洗髪などご協力をお願いします。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状 急な高熱(38~40℃)が出て、のどの痛みやだるさがあります。目が真っ赤に充血し、首のリンパ節が腫れます。のどの奥が赤くなり、白っぽい分泌物が出ます。熱は3~4日続き、全身症状がよくなるまで1週間程度かかります。

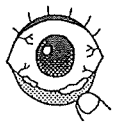
家庭では 安静にし、高熱やのどの痛みによる脱水に注意します。食事は、のどごしがよく、やや冷たいもの、甘いもの(ゼリーなど)を与えます。おもな症状(発熱、目の充血、のどの痛み)がなくなった後、2日を経過するまで登園できません。



流行性角結膜炎(はやり目)

症状 1~2週間の潜伏期間後、急に発症します。結膜の充血、かゆみ、ゴロゴロした異物感、まぶたの腫れ、粘り気のある目やになどの症状が見られます。

家庭では 感染力が強いため、目の充血や目やになどの症状がなくなり、感染の恐れがないと医師に認められるまで登園はできません。家庭内での感染が広がらないように手洗いを心がけ、タオルは共有せず、ドアノブや蛇口などの消毒を行います。



保健だより



令和5年6月6日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

紫陽花が雨に映える頃となりました。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、子ども達には不快な日が多くなります。これからのじめじめした季節を少しでも快適に過ごすことができるように、衛生面に気をつけていきたいと思えます。

さて、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を噛む、正しい発音をするなどの欠かせない役割を果たしています。将来にわたって健康な歯で過ごすことができるように、乳幼児期から正しいケアをしていきましょう。

健康な歯と口を保つために心がけたい点について、下記に紹介していますので、参考にして下さい。

よい歯は幼児期から

保護者が仕上げみがきを

★ 3歳頃から自分でみがく練習をし始め、4歳、5歳ぐらいになると、だんだん上手にみがけるようになってきます。しかし、子どもだけでは細かいところまで、きちんとみがくことができません。保護者の方が寝る前に、しっかりと仕上げみがきを行ってください。なお、仕上げみがき用の歯ブラシは、別に用意して行いましょう。



かかりつけ医で、定期検診を



かかりつけの歯科医院は決まっていますか？ 乳幼児期から歯と口の健康を守るためには、かかりつけの歯科医院で定期的に検診をしてもらいます。ブラッシング指導などをしてもらうこともでき、将来にわたって健康な歯を保つことにつながります。

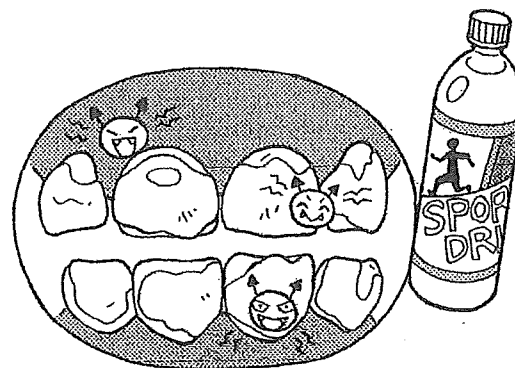
スポーツ飲料によるむし歯に注意！

「水分補給にスポーツ飲料を飲みましょう」とテレビのコマーシャルなどでもよく流れています。また、発熱した際の水分補給に、スポーツ飲料を与える保護者の方も多いかと思えます。

このようなことをきっかけとして、普段からスポーツ飲料を子どもに与えるようになり、これが原因となってむし歯になる子どもたちが見られます。特に寝る

前などに、ほ乳瓶で与えているような場合には、前歯などがむし歯になりやすいようです。

スポーツ飲料には、たくさんの糖分が含まれています。習慣的にスポーツ飲料を飲むのはやめるようにし、普段の水分補給には、水や麦茶などを与えるようにしましょう。



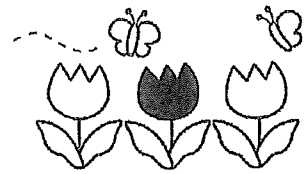
◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「歯を大切にしましょう」というテーマで保健指導を行いました。大型の歯の模型や挿絵を使いながら、健康な歯を保つには、日頃からの生活習慣（バランスのよい食生活・食後の歯みがきやうがい・節度あるおやつとり方）が基本になることを話したり、大型の歯ブラシを使ってブラッシングの再確認もしました。

また、れもん組の子ども達は、歯みがきが正しくできているかチェックするために、歯の染め出しをしました。磨き残しの歯が赤く染まっているのを鏡で見ながら、「この歯が磨けてなかったね。」「〇ちゃんの歯は白いね、ちゃんと磨いていて、すごいね。」などお互いに感想を言い、磨き残しの歯をもう一度、丁寧に磨いていました。

歯は、一生付き合い合うものなので、歯ブラシの使い方やおやつ食べ方などお子さんと一緒に生活習慣を振り返って、歯の大切さを考えてみましょう。

保健だより



令和5年4月10日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

色とりどりの花が咲き競う、美しい季節となりました。今年度も毎月の保健だよりを通じて、健康や衛生についての情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

さて、入所や進級で新しい生活が始まりましたが、新入児の子ども達にとって、初めての集団生活は大きな環境の変化です。この変化をうまく乗り越えるためには、日々の生活リズムを整えることが大切となります。子ども達が元気に一日を過ごせるように、大人も早寝・早起き・朝ごはんの合い言葉を意識して、親子で生活リズムを見直してみましょう。

健康な生活を送るためのポイントと健康状態のチェック項目を載せていますので参考にしてください。

生活リズムを身につけましょう

健康で元気に過ごすためには、生活リズムをととのえることが大切です。

早起き

早起きをして、日中よく体を動かすと早く寝られます。また、朝の光を浴びると、体内時計がととのい、しっかり活動するのに大切なセロトニンという脳内物質が出ます。



朝ごはん

朝ごはんをよくかんで食べてさまざまな栄養素を補給すると、脳が目覚めて活発に働きます。また、口から食べ物が入ると、腸や大腸が刺激され、内臓も活発に働きます。



朝うんち

朝ごはんを食べると、大腸が動き出して、うんちがたくなります。我慢をすると便秘の原因になります。朝はトイレに行く時間を十分に確保しましょう。



早寝

夜ふかしをすると、1日のリズムがくずれます。午前中に体温が上がらずに脳や体がうまく働かないこともあります。心身の休息や脳と体の発達のためにも睡眠は重要です。



登所前の体調チェックのポイント

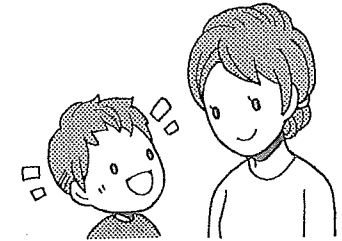
登所する前にお子さんの体調の確認をお願いします。下記のチェック項目を参考にして、いつもと違う様子はないか確認してみましょう。

チェック

- 朝は元気よく起きられましたか？
- 発熱はしていませんか？
- 鼻水やせきは出ていませんか？
- 皮膚に湿疹や発疹はありませんか？
- 下痢はしていませんか？

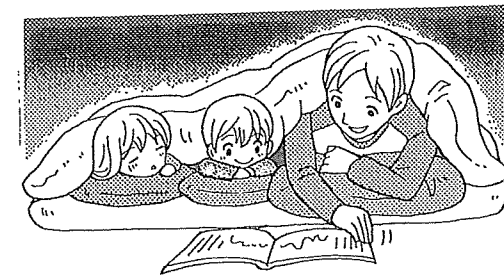
チェック

- 嘔吐はありませんか？
- 顔色はよいですか？
- 食欲はありましたか？
- 目が赤くなっていませんか？

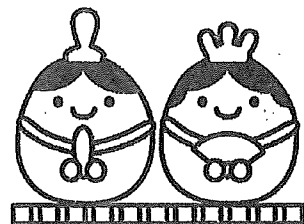


チェックをしてみて、お子さんの体調はいかがでしたか？
気になるようなところがあれば、早めの対応を心がけましょう。

春は、生活環境が新しくなって緊張しているお子さんもいるかと思いますが、新しい環境に慣れるまでには、ストレスを感じることも多いものです。そのような時は、親子でリラックスタイムをつくることを心がけてはいかがでしょうか？例えば、親子でお風呂にゆっくり入る、早めに布団に入って好きな絵本を読み聞かせるなど、ホッとできるひとときを作ってみてください。



保健だより



令和5年3月7日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

寒さもようやく緩み、穏やかな日差しに春の訪れを感じる季節となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。これから日ごとに暖かくなってきますが、しばらくは一日の寒暖差が大きい時期なので、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。

さて、今年度も残すところ1か月足らずとなりました。子ども達は、コロナ禍の中でも様々な工夫をし、経験を重ねることで自信をつけ、出来ることが増えました。この機会に親子で「こんなことも、あんなこともできるようになったね!」と成長を認め合い、明るい気持ちで新年度を迎えましょう。

一年間の生活を振り返ってみるために、右記にイラストを載せていますので、子ども達と一緒にチェックしてみてください。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

3月3日は耳の日でした。そこで、「耳を大切にしましょう」というテーマで、耳の働きや耳を大切にするための約束（耳元で大声を出さない・耳を叩かない・耳の中に物を入れない・鼻水の正しいかみ方）について話をしました。自分の耳はもちろん、友達の間も大切にしたいと思えます。

最後に、今年度のまとめとして、元気に過ごすために「何でも食べよう、たくさん遊ぼう、しっかり寝よう、丁寧な手洗いをしよう」の4点を伝えました。体の土台づくりの大事な時期です。今までに身についた習慣を続けていきましょう。



一年間をふり返りましょう!

チェック じぶんで できるように なったかな					
<input type="checkbox"/>	 ては せっけんをつけて あらっている	<input type="checkbox"/>	 はみがきを きちんと している	<input type="checkbox"/>	 うがいを きちんと している
<input type="checkbox"/>	 はやおき はやねを している	<input type="checkbox"/>	 あさごはんは まいにち たべて いる	<input type="checkbox"/>	 かおを あらっている
<input type="checkbox"/>	 じぶんで みじたくが できている	<input type="checkbox"/>	 おはよう! あいさつが できる	<input type="checkbox"/>	 でた? あさに うんちが できる

おわりに

保護者の皆様には、日々の検温や手指消毒など、子ども達の健康維持のために、ご支援ご協力いただきありがとうございました。至らない点もあったと思いますが、これからも子ども達の健康に役立つ情報を発信していきたいと思えますので、よろしくお願ひします。

保健だよ！



令和5年2月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

立春とは名ばかりの厳しい寒さが続いています。保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。先日の節分の日には、勇敢に鬼と闘った子ども達の元気な声が響いていました。その子ども達に、たくさんの「福」が訪れてくれることを願っています。

さて、以前から風邪やアレルギー性鼻炎、中耳炎などで鼻水が出たり、鼻がつまっている子ども達を多く見ます。「鼻水くらい大丈夫・・・。」と鼻水の症状は、咳や発熱と比べて軽く考えてしまい後回しにされがちですが、鼻には「呼吸をする」「臭いをかぐ」「発音をする」などの大切な役割があり、鼻がつまっているとその機能が正常に働きにくくなるので、早めに症状を解消する必要があります。そこで、鼻水の色の違いで分かる症状や鼻の正しいかみ方、鼻づまりの解消法について紹介しますので参考にして下さい。

子どもの鼻水・鼻づまりどうしていますか？

手エツク!

どんな鼻水がでていますか？

どんな鼻水がでているかよく見ると、かぜの進行度がわかります。

透明でさらっとした鼻水

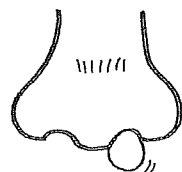


かぜの初期で一般に「みずばな」と言われる鼻水です。また、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。

黄色や緑色を帯びた鼻水



かぜの症状も悪化してきています。いつまでも黄色や緑色の鼻水が出ている時は、要注意！急性副鼻腔炎や、中耳炎などを起こしている場合がありますので、耳鼻咽喉科を受診しましょう。このほか、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。



正しい鼻のかみ方は？



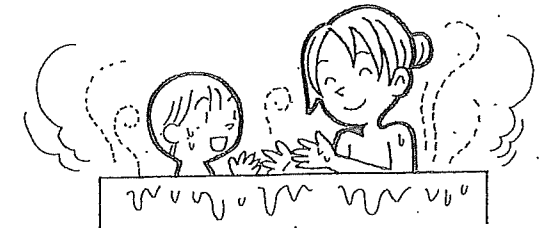
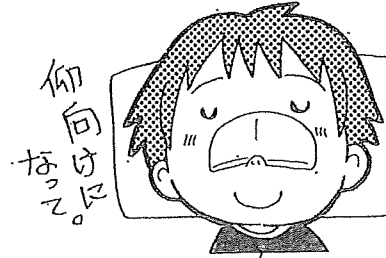
鼻は、必ず片方ずつ静かにかみます。
強くかまないようにして一回でかみきれない時は、反対側の鼻をかんでみましょう。
細菌やウイルスを含む鼻水が鼻の奥に入ってしまうことがあり、副鼻腔炎の原因になることがありますので、絶対に両方の鼻を一緒にかんではいけません。

家庭でできる鼻づまり解消法

一時的ですが、家庭でも簡単な方法で鼻づまりを解消することができます。

①温かくしたタオルを鼻全体、またはつけ根に5分ぐらいのせておきます。その後で、鼻をかむか、または吸い取ります。

②お風呂に入って、湯気を吸い込み鼻を温めます。お風呂に入っている間に鼻をかみます。



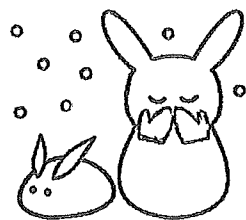
※粘っこい鼻水の場合は家庭でとるのはなかなか難しいので、耳鼻咽喉科で吸引してもらおうにしましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は、「体の名前を覚えよう」というテーマで行いました。大型の人体パズルのパーツを埋め込みながらその位置を確認したり、体の名前当てクイズをしました。また、手足にケガをした時や体調が優れない時、どのような説明が相手に自分の気持ちを伝えやすいのか、子ども達と一緒に考えました。

「かかと」「薬指」「人差し指」など難しい体の名前も知っていたので、感心しました。就学前や年長組に進級する子ども達が、自分の気持ちをしっかりと相手に伝えることはとても大切です。ご家庭でも、子ども達が病気やケガなどで受診をする時には、自分の言葉で症状や部位を説明できるようにしていきましょう。

保健だより



令和5年1月11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

寒の入りと共に寒さも本格的となり、これから一段と寒さの厳しい時期になります。栄養と運動、休養をバランスよくとり、今年の干支うさぎのようにぴよんぴよん飛び跳ねて、元気な“のぎっ子”を目指していきましょう。

さて、気温と湿度が低くなる冬は肌が乾燥しやすくなります。また、新型コロナウイルス感染症の感染対策のアルコール消毒によって肌荒れも起きやすくなっています。子どもの肌はおとなよりも肌が薄く乾燥しやすいので、気をつけていきましょう。この時期に多い肌トラブルとその対策を載せましたので、参考にしてください。

冬の肌トラブルとその対策

保湿をしっかりと

皮膚の乾燥を予防するには、保湿剤をしっかりとぬることが必要です。入浴後、5～10分くらいの間にぬるのが効果的です。

子どもが自分で保湿剤をぬれるようになって、手の届かないところは、おとながサポートしてあげてください。

アトピー性皮膚炎の子どもは、肌が乾燥すると、症状が悪化しがちです。保湿を十分にしましょう。かゆみを訴えたら、皮膚科医に診てもらうことも必要です。



乾燥肌・あかぎれ

乾燥肌とは、皮膚が乾燥して荒れたりかゆくなったりすることです。特に子どもは皮脂の分泌が少ないので乾燥肌になりやすく、肌がかさかさして粉をふいたようになり、かゆみのある赤い湿疹になったりすることもあります。症状がひどくなると、手指や頬が赤くひび割れる、あかぎれになってしまうこともあります。清潔にして、こまめに保湿剤をぬり、肌を保護してあげてください。



口なめ皮膚炎

唇が乾燥すると気になって、ついなめてしまう子がいます。唇をなめてしまうと、ますます乾燥してかさかさになってしまいます。このように、唾液によって、唇の周りの皮膚の荒れがひどくなることを「口なめ皮膚炎」といいます。なめないように声かけをして口の周りを清潔に保ち、ワセリンやリップクリームなどをこまめにぬって、保湿を心がけます。



しもやけ

しもやけは、皮膚が冷たい空気にさらされることで、血行が悪くなって起きます。手や足、耳などによく発生し、まだら状に赤くなってかゆみを伴います。予防のために、屋外では手袋や靴下、帽子などを身につけさせましょう。また、手足が湿って体温が下がるとしもやけになりやすいので、吸湿性のよい靴下をこまめにはきかえさせ、足が冷えないようにします。しもやけになった時は血行をよくする軟膏やステロイド軟膏をぬり、ひどい場合は皮膚科で診てもらいましょう。



保健だよ！



令和4年12月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

師走を迎え、気忙しい日々が続いていますが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、寒くなってくると、インフルエンザや風邪などと共に感染性胃腸炎が多くなります。感染性胃腸炎の多くはウイルス性で、ロタウイルスとノロウイルスです。これらのウイルスは、人から人へと感染し、吐物や便に含まれているウイルスや汚染された食品や環境（食器やドアノブ等）を触った手からも感染します。その感染力は非常に強いので、予防にはこまめな手洗いやうがいが必要です。

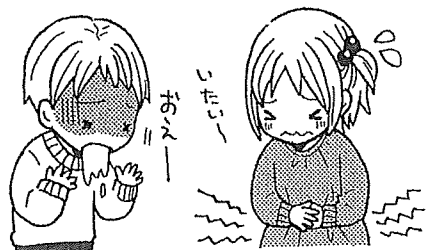
保育所は多数の乳幼児が生活をする場なので、手洗いやうがいはもちろん、子ども達の使うおもちゃやドアノブ、扉などの手が触れる場所の消毒も行って感染予防を図っていますが、お子様の体調の変化（発熱、嘔吐、下痢など）によっては、感染拡大予防の為に、速やかなお迎えをお願いします。

感染性胃腸炎について、症状やケアなどをまとめましたので、参考にして下さい。

感染性胃腸炎の季節に備えよう！

症状

潜伏期間は1～2日で、おもな症状は嘔吐と下痢です。嘔吐だけ、下痢だけの場合もあります。そのほか、発熱、頭痛、腹痛を伴うこともあります。ロタウイルスの場合は、米のとぎ汁のような白色の便が出ることがあります。



家庭でのケア

ウイルス性の場合、特別な治療薬はないため、対症療法（水分補給や整腸剤、食事療法）を行います。嘔吐直後は、胃腸を休めて、吐き気が治まってきたら、ようすを見ながら、経口補水液などをスプーンで少量ずつ与えます。嘔吐の症状は、1～3日程度で多くの場合、治まるといわれています。下痢の場合は、もう少し長く、3～4日から1週間程度かかることもあるので、食事は消化のよいものにしましょう。

嘔吐物の処理方法

用意するもの
使い捨て用の手袋
使い捨てマスク
使い捨てエプロン
ビニール袋
ふき取り用の布や
ペーパータオル
塩素系漂白剤など

- ①手袋とマスク、エプロンをして、ペーパータオルなどで静かにふき取る。同じ面で何度もこすらないようにする。
- ②使用したペーパータオルなどはすぐにビニール袋（二重）に入れて、その中に塩素系漂白剤を入れて捨てる。
- ③嘔吐物がついた床などは、塩素系漂白剤（薄めたもの）をしみ込ませた布やペーパータオルなどで覆い、ふき取る。
- ④処理後は手袋を外し、手洗いをていねいに行う。手袋やマスクは使用済みペーパータオルなどと同じように捨てる。

家庭での処理用消毒液の作り方

500mlのペットボトルの水道水と、キャップ2杯の塩素系漂白剤を混ぜ合わせると消毒液ができます。

保護者の方へお願い

嘔吐物（下痢も含む）で汚染した衣類を、そのままお返しするのは大変心苦しいですが、保育所での二次感染を防ぐために、所内では洗濯しないように行政指導を受けていますので、ご理解とご協力をお願いします。

◆◆◆12月の保健指導◆◆◆

今月は「風邪やインフルエンザ症状への対処法」について、鼻や耳の仕組みを示しながら、鼻水が出た時の処理や咳やくしゃみをする時の咳エチケットの話をしました。誤った処理によっては、中耳炎や副鼻腔炎になることもあるので、正しい処理の仕方を身につけていきましょう。



保健だより



令和4年11月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

紅葉が美しい季節となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。これからは、一段と朝夕の気温差が大きくなってきますので、体調を崩さないように睡眠と栄養を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

さて、これから冬に向かって、空気が冷たく乾燥してくるので、新型コロナウイルス感染症に加えて、風邪やインフルエンザなどの感染症が流行する時期になります。これらの感染症は、感染者からのくしゃみや咳からウイルスを吸い込むことによって感染し、更にウイルスが手などに付着することで周囲に広がっていきます。

当所では、保育室に入る前の手指消毒を徹底し、室内の温度や湿度、換気などの環境管理に努め、遊んだ後や食事前の手洗い、うがいも心掛けています。

風邪やインフルエンザの予防とケアを下記にまとめましたので、参考にして下さい。

風邪やインフルエンザの季節に備えよう！

インフルエンザ

原因

インフルエンザウイルスによる感染症です。おもに流行するのはA型とB型です。その年によって流行する型は違います。

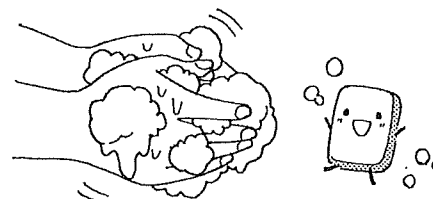
症状

急な高熱(38℃~40℃)や悪寒、全身のだるさ、筋肉痛などがあります。その後、鼻水やせきなどがひどくなる場合は、気管支炎などを併発することもあります。

注意点

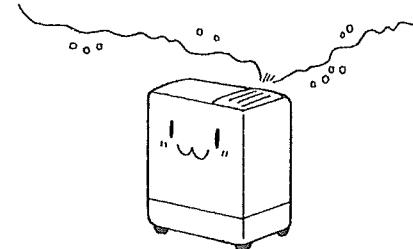
発症から48時間以内に抗インフルエンザ薬を使用すると発熱期間を平均1日短くすることができると言われています。受診時に園や家族などの周りの人がインフルエンザにかかっている場合には伝えておきましょう。また、インフルエンザと診断された場合は、登園(出席)停止になります。発症後5日を経過し、かつ解熱後3日を経過するまでは登園(出席)停止です(学校の場合は解熱後2日になります)。

手洗い



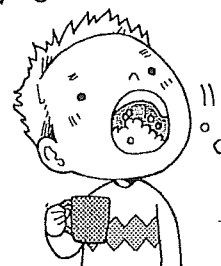
手洗いは感染症予防の基本です。食事の前、トイレの後、外出から帰った後には石けんをよく泡立てて、洗い残しがないようにていねいに手洗いをします。

加湿



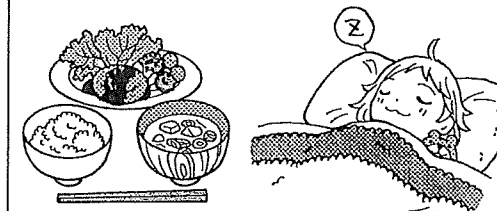
加湿器を上手に使用して、湿度を保ちます。湿度は60%前後になるように調節しましょう。また、室内の換気も適度に行うように心がけます。

うがい



かぜ予防のために水でうがいを行います。はじめに水を口に含んで、ぶくぶくうがいをし、水を吐き出します。その後、水を口に含んで、のどの奥までがらうがいをします。

食事&休養



体の免疫力を落とさないためにも、食事は栄養バランスのととのった献立を心がけます。そして、十分な睡眠時間を確保します。子どももおとなも早起き早寝で規則正しい生活を送りましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は「風邪やインフルエンザの予防」というテーマで、症状や感染の拡がり方や予防方法について話をしました。また、日頃の子供達の手洗いの仕方を確認するために「手洗い実験」をしました。手洗いが不十分だと汚れている部分が黒く着色し、洗い残しが分かります。実験をしたところ、指の間や手先、手首が着色し、洗い方が不十分に分かりました。きちんと洗っているようでも、爪や手首、親指は忘れがちとなるので、丁寧に洗うことが大切です。

最も身近な予防が「手洗いとうがい」です。日頃から正しい方法を身につけて、ウイルスに負けない体づくりをして欲しいと思います。

保健だより



令和4年10月17日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

木々の葉も色づき始め、日ごとに秋の深まりを感じる季節となりましたが、保護者の皆さまいかがお過ごしでしょうか。これからは一日の寒暖差が大きくなり、体調を崩しがちになります。気温に合わせて衣服を調節しながら、冬に向かって病気に負けない体づくりをしていきましょう。

さて、10月10日は「目の愛護デー」でした。そこで、目の健康について考えてみましょう。子どもの視力は、早い子なら3歳、遅くとも6歳くらいで1.0くらいに達しているので、幼児期の「目育て」がとても大切です。しかし、子ども達は視力の低下や見え方に異常があっても、不便を感じない程度に見えていれば、おかしいとは気がつきにくいので、テレビや本を見る時の姿勢や行動などをよく観察することが大切です。下記に、注意したい子どもの行動や目の健康によい生活習慣を紹介していますので、参考にして下さい。

子どもの目の病気のサイン

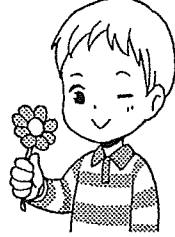
子どもの目の異変に気づいたら、早めに眼科を受診しましょう。

顔を傾けている



目の周りの筋肉のバランスがくずれて、反対側に顔を傾ける先天性上斜筋麻痺や、そのほかの斜視、あるいは近視などの病気が考えられます。

片目を閉じている



いつも片方の目ばかり閉じているということはありませんか？ 片目が見えない時や斜視がある場合に、片目を閉じて過ごしている場合があります。

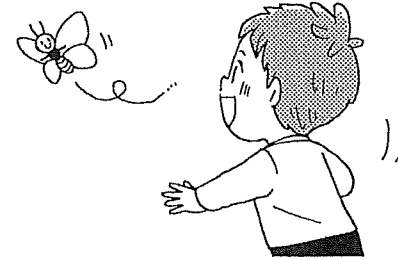
まぶしがる



角膜の傷は、幼児のまぶしがるようすで判明する場合があります。まぶしがる原因は、さかまつげが多いのですが、先天性の病気や屈折異常、斜視が見つかることもあります。

目の健康によい生活習慣

さまざまなものを見る機会を増やす



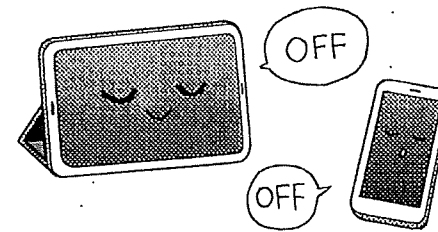
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外（屋外）でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

よい姿勢を保てるようにする



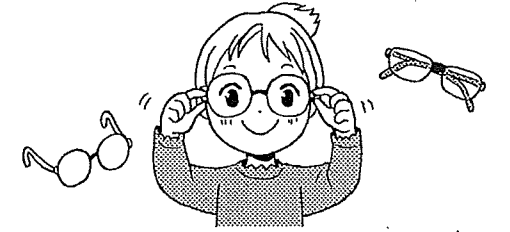
姿勢が悪いと、絵本を読んだり絵を描いたりする時に、目との距離が短くなり、近視がすすむ原因になります。子どものうちによい姿勢を身につけましょう。

メディアの長時間利用は避ける



パソコンやタブレット端末、スマートフォン、ゲーム機器などを長時間使用すると、目の疲れ、充血、ドライアイなどを引き起こします。

視力を補うために必要であればめがねをかける



眼科で「めがねが必要」といわれたら、視力に合っためがねをかけることが大切です。めがねをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。

◆◆◆10月の保健指導◆◆◆

今月は、「目を大切にしましょう」というテーマで、テレビやスマートフォン、本の見方、ゲームをする時に注意して欲しい点を話しました。また、テレビを見る時の位置については、実際に体験してもらいました。トイレトーパーの芯からのぞき込んでテレビを見た時、筒の円内に丁度良く入るように見える場所が、適切な位置（テレビのサイズにもよりますが、大体2～3メートルくらい）です。近づいたり離れたりしながら、丁度良い位置を確認しました。

子ども達が大好きなテレビやスマートフォン、ゲームです。目に負担をかけないようにルールを守って、上手につきあって欲しいと思います。

保健だより



令和4年9月9日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

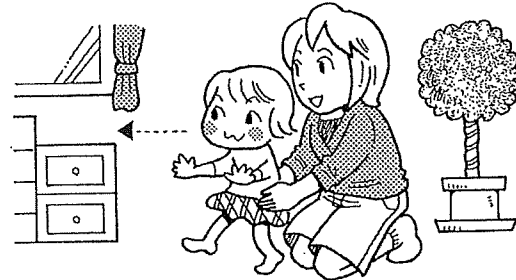
虫の声に秋の訪れを感じる頃となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。猛暑だった日々を過ごしてきた子ども達は、これから夏の疲れが出やすくなります。生活リズムが乱れてくると体調も崩れていくので、睡眠・栄養・休息をバランスよくとって元気に過ごしましょう。

さて、“9月9日は救急の日”でした。子どもの事故は、思いもよらない場所や原因で発生しますが、子ども達の成長に合わせて身の回りを点検することで、事故を未然に防ぐことができます。そこで、家庭内での事故を防ぐためのチェック項目を載せていますので、この機会に子どもの目線に合わせて家の中を点検してみましょう。また、家庭内で多いすり傷や切り傷、打撲、爪のけがなど、いざという時の応急手当について紹介していますので参考にしてください。

子どもの事故を予防しましょう

家庭内で事故を防ぐためにも、日ごろから身のまわりをチェックしておきましょう。

子どもの低い目線に合わせて家の中を点検してみましょう。床に小さなものが落ちていないことはありませんか？

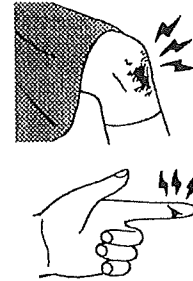


チェック

- 薬や洗剤、たばこなどの出しっ放しや子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ポットや炊飯器は子どもの手の届くところにおいていませんか。
- ベランダに踏み台になるものを置いていませんか。
- 刃物は子どもの手の触れないところにしまっていますか。
- 食べ物を食べさせながら遊ばないようにしていますか（食べ物を詰まらせることがあるため）。
- 浴室は子どもが1人で勝手に入れないようにしていますか。
- コンセントガードなどでいたづらができないようにしていますか。

子どもに多いけがへの応急手当

すり傷、切り傷



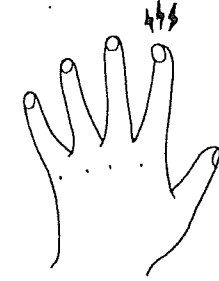
★応急手当★

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・傷を清潔なガーゼなどで押さえて止血します。
- ・傷を市販の傷パッドなどで覆い、保護します。

こんな時は病院へ

砂利などが多くついて取れない時、鋭利なもので切った時、出血が続く時、傷口が深く大きい時、化膿した時など。

爪や爪の周りのけが



★応急手当★

- ・傷口を流水でよく洗い流します。
- ・清潔なガーゼなどで傷を覆います（爪がはがれた時は、そのまま爪を元に戻します）。

こんな時は病院へ

爪がはがれて痛む時。爪が大きく欠けて出血した時、化膿した時など。

打撲



チェックをする

- ・意識、呼吸はあるか？
- ・何でぶつけたか？
- ・どこから落ちたか？
- ・どこを打撲したか？

★応急手当★

- ・傷がある場合は手当をします（血が出ている時は止血など）。
- ・打撲箇所を冷やしておきます。
- ・楽な姿勢で休ませます。

こんな時は救急車を呼ぶ

呼吸が苦しそう、または呼吸をしていない時、意識がない時、もうろうとしている時、硬直やけいれんしている時、高いところから落ちた時、頭、首、背中、胸、顔面を強く打った時、まひやしびれがある時、何回も吐く時、出血が止まらない時など。

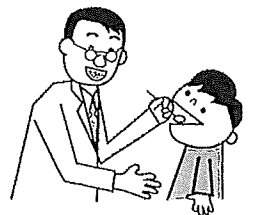
こんな時は病院へ

ぐったりしている時、吐く時、出血が多い時、顔（特に目や鼻）を打った時、激しくせき込んでいる時、腫れがひどい時、打ったところの皮膚の色がかわったり、かたくなっていたりする時、息をするたびに痛みがある時、動物にかまれた時など。

◆◆◆歯科健診を終えて◆◆◆

古賀歯科医院の先生による歯科検診がありました。健診結果は、個々にお知らせしていますが、「虫歯が少なく、多くの子ども達が良い歯でした。」と話されました。

大人になってもおいしく食事がとれるように、引き続きお口のケアをしていきましょう。



保健だより

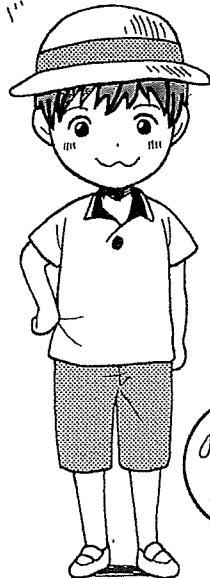


令和4年8月 8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

例年にない猛暑が続いていますが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。暑い中でも、子ども達は元気いっぱいプール遊びを楽しんでいます。新型コロナウイルス感染症は、今も続いています。夏を元気に乗り切れるように換気をしながら、エアコンや扇風機を適切に使い、しっかりと体調管理を行っていききたいと思います。

さて、この暑さの影響で、熱中症への心配な日々が続いています。熱中症とは、気温や湿度が高い時に汗をかけなくなることで体内に熱がこもり、体温調節ができなくなる状態です。子どもは発汗機能が未熟なので、熱中症のリスクが高くなり注意が必要です。戸外だけでなく屋内でも発症すると言われてるので、適切に対応して、熱中症という命の危険から子どもを守りましょう。対策のポイントを以下に載せましたので、参考にして下さい。

熱中症：屋外での注意点



■水分補給

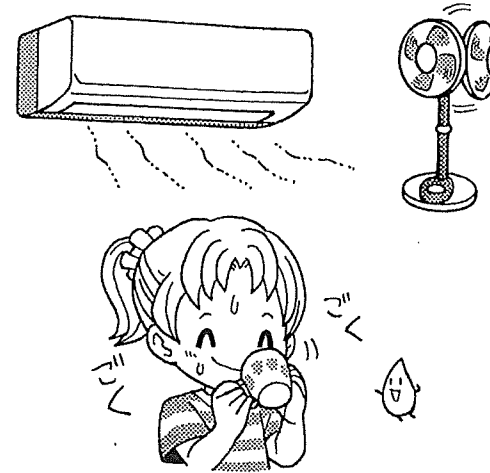
こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渇く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

■服装

ゆったりした衣服を選び、襟元をゆるめて風通しをよくします。素材は吸汗・速乾のものを活用しましょう。また帽子をかぶります。帽子は時々涼しいところで外して、汗の蒸発を促します。



熱中症：屋内での注意点



■エアコンなど

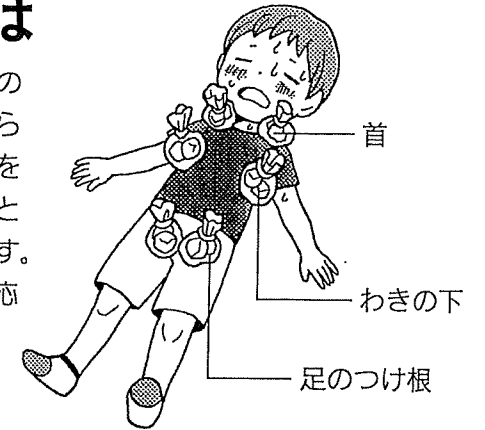
室内では、涼しく過ごす工夫をしましょう。温度や湿度計を置いてチェックし、エアコンや扇風機などを上手に活用します。

■水分補給

屋内ですごしている時にも水分補給を忘れずに行います。子どもは、遊びに夢中になっていると、水分をとるのを忘れてしまう場合があるので、気をつけましょう。

熱中症かな？ と思った時は

熱中症を疑った時には、風通しのよい日陰や冷房の効いた涼しい室内に移動して、衣服を緩めます。ぬらしたタオルを肌当てて、うちわなどであおいで風を送ります。首やわきの下、足のつけ根などを冷やすとより効果的です。そして、水分と塩分を補給させます。症状が悪化しないかを注意しながら見守り、必要に応じて医療機関を受診します。



救急車を呼ぶ目安

呼びかけに対する返事がおかしい、汗が出ていないなどの場合は救急車を呼び、到着するまでの間、応急手当を続けます。意識がない場合は、無理に水を飲ませてはいけません。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

「夏を元気に過ごそう」というテーマで、外遊びをする時の注意点や汗をかいた時の処理の仕方、熱中症の症状や一日の水分補給の仕方などの話をしました。遊びに夢中になると、大量の汗をかいても、のどの渇きに気づかず、脱水になってしまうこともあるので、のどが渇く前に、こまめに水分補給をすることが大切と伝えました。

暑い時期を元気に過ごすために、しっかりと朝食をとり、適度な運動と良質な睡眠を確保した規則正しい生活を送って欲しいと思います。

保健だより



令和4年7月25日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

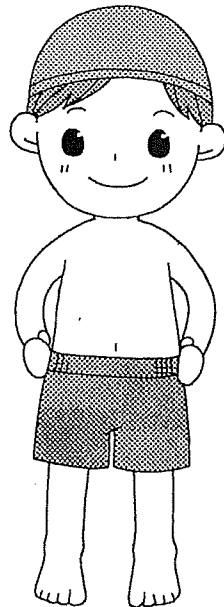
毎日蒸し暑い日が続いていますが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。本格的な夏を迎え、子ども達の大好きなプール遊びの季節となりました。この時期にしか経験できない水遊びの心地良さを楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

プール遊びは、水の刺激で皮膚を丈夫にし、肺機能も高めるなど、健康な体をつくるうえでも大切な遊びです。安全で楽しい活動となるように、ご協力をお願いします。事前準備や健康観察のポイントを載せましたので、参考にして下さい。



プールの時は忘れずにチェック

- 朝食は食べましたか？
- 下痢はしていませんか？
- 鼻水は出ていませんか？
- せきは出ていませんか？
- 皮膚に発疹などは出ていませんか？



- 熱は平熱ですか？
- つめは短く切っていますか？
- 目は赤くないですか？
- 耳は痛くないですか？

子どものようすを朝、よく観察して、上記の項目について、チェックしてみましょう。

下痢・皮膚疾患・結膜炎がある場合には、プールに入ることができませんのでご了承下さい。なお、水いぼは差し支えありません。

夏に気をつけたい皮膚トラブル

夏は、汗をたくさんかくため、皮膚のトラブルが多くなります。主な皮膚トラブルを下記に載せていますので、その処置や日頃から心がけておきたいケアなど参考にして下さい。

とびひ(伝染性膿痂疹)

原因 虫刺されや、あせもなどの湿疹をかきむしったところに黄色ブドウ球菌などの細菌が感染して起こります。黄色ブドウ球菌は鼻の穴に常在している場合が多いため、鼻をほじった指で、傷口にさわったり、かいたりすると感染することがあります。

症状 感染すると、透明な水泡ができて、やがて膿を持ちます。破れると赤くむけたような状態になります。

家庭でのケア

感染力が強いので注意が必要です。とびひが広がらないうちに早めに受診して治療します。また、家族などにうつらないようにするためにタオルなどは別にします。お風呂は最後に入れるようにし、患部がじくじくしている間はシャワーだけにします。石けんは使って大丈夫なので患部を清潔にしておきましょう。

あせも

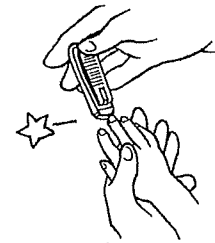
原因 汗やほこりなどで汗腺がふさがり、汗腺の出口周辺の皮膚が炎症を起こします。

症状 首や背中、ひじの内側などに赤色の発疹が広がります。乳児は、股のところや手首などのくびれにも発疹がでます。細菌感染を合併すると強いかゆみがかともない、治りにくくなります。

家庭でのケア

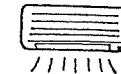
汗をかいたらこまめにふいて、皮膚を清潔に保つようにしましょう。また、下着や洋服なども着替えさせます。

ベビーパウダーは、汗腺がつまってしまうので、基本的には使わない方がよいようです。かきむしってしまわないように、つめは短く切っておきます。



。。。皮膚トラブルの予防のために。。。

室内ですごす時には



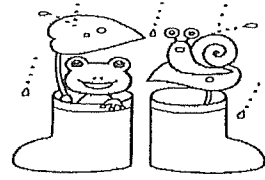
窓を開けて風通しをよくし、涼しくすごせるようにします。昼寝の時などもエアコンや扇風機を上手に利用しましょう。また、汗をかいた時は、こまめにシャワーで流すか、冷たいタオルでふきます。着がえや皮膚の保湿も忘れずに。

野外ですごす時には



帽子を忘れずにかぶります。また、日焼け止めも上手に利用しましょう。外遊びの時には、日陰で休憩する時間をとります。また、夏場の午前10時～午後2時は紫外線量の多い時間帯ですから、注意しましょう。

保健だより



令和4年6月6日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

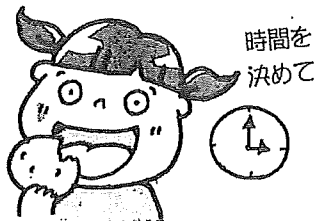
紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりましたが、保護者の皆様いかがお過ごしでしょうか。この時期は蒸し暑い日もあれば肌寒い日もあり、子ども達には不快な日が多くなります。これからのじめじめした季節を少しでも快適に過ごすことができるように、衛生面に気をつけていきたいと思えます。

さて、6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。歯は食べ物を噛む、正しい発音をするなどの欠かせない役割を果たしています。将来にわたって健康な口と歯を保つためにも、乳幼児期から正しいケアをしていきましょう。

健康な口と歯を保つためのポイントを下記に紹介していますので、参考にして下さい。

よい歯は幼児期から 守ろう！ 健康な歯

健康な歯、口のための生活習慣



時間を決めて

だらだらと食べ物を食べないこと。おやつなども時間を決めます。



モグモグ

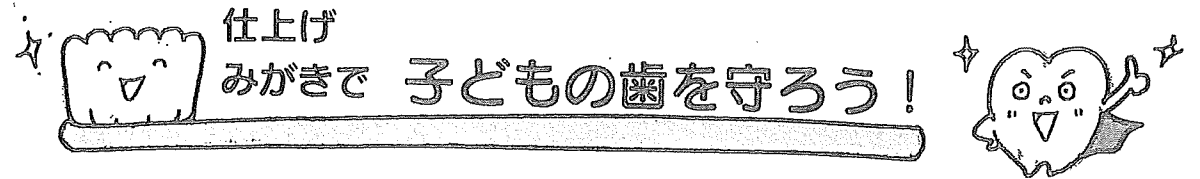
食べ物は、ゆっくりとよくかんで食べるようにします。

食べたらみがく



食後や寝る前には、歯をみがきます。特に、寝る前の歯みがきは丁寧に行います。

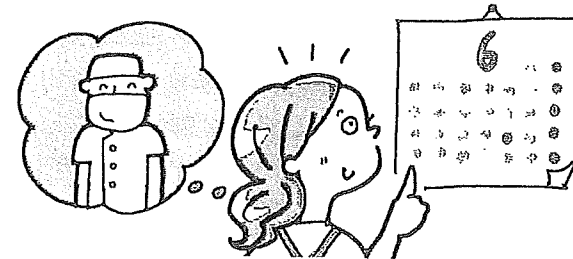
①健康な歯と口、あごの発達のためには、外遊びなどで体を元気に動かすことも大切です。



夜、寝る前の歯みがきは、保護者が仕上げみがきをするようにしましょう。睡眠中は唾液の分泌量も減り、むし歯になりやすいものです。ぜひ寝る前の仕上げみがきがおすすめです。子ども自身で歯みがきをするようになって、みがき残ししやすい奥歯の溝や奥歯の歯と歯の間、歯と歯肉の境目、はえたばかりの歯などを中心に行います。

仕上げみがきには、仕上げ用の歯ブラシやフロスなどを使うとよいでしょう。

定期検診を受けていますか？



かかりつけの歯科医がありますか？ かかりつけの歯科医などで定期的に検診を受けるようにすると、健康な歯と口を保つことにつながります。歯のトラブルがあった時にも、対応してもらうことができるので、ぜひ定期的に検診を受けるようにしましょう。

◆◆◆今月の保健指導◆◆◆

今月は、「歯を大切にしましょう」というテーマで保健指導を行いました。大型の歯の模型や挿絵を使いながら、健康な歯を保つためには、日頃からの生活習慣（バランスのよい食生活・食後の歯みがき・節度あるおやつとり方など）が基本になることを話したり、大型の歯ブラシを使ってブラッシングの再確認もしました。

また、歯みがきが正しくできているかチェックするために、歯の染め出しをしました。最初は緊張気味の子供達でしたが、磨き残しの歯が赤く染まっているのを鏡で見ると、「磨けてなかったね。」「〇ちゃんは歯が白いから、ちゃんと磨いているね。」などお互いに感想を言い、磨き残しの歯をもう一度、丁寧に磨いていました。

歯は、一生付き合い合うものですので、歯ブラシの使い方やおやつを食べ方などお子さんと一緒に生活習慣を振り返って、歯の大切さを考えてみましょう。