

保健だより



令和7年11月11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、また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。

睡眠・運動・栄養バランスをとろう！



早起き早寝で十分な睡眠をとりましょう。



寒い季節ですが、外で元気に体を動かしましょう。



栄養バランスがととのった食事を1日3食とりましょう。

（写真：乃木保育所）

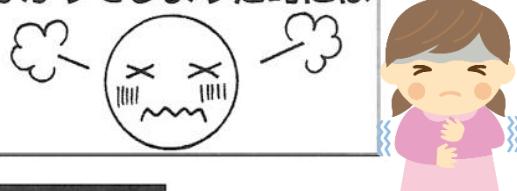


インフルエンザの予防接種について

インフルエンザにはワクチンがあります。13歳未満は2回、13歳以上は1回接種が基本です。感染を完全に防ぐことはできませんが、発症や発症した後の重症化を予防する効果があります。

予防効果が期待できるのは、接種が終わってから2週後から5ヶ月程度と考えられています。インフルエンザは、1月～2月に流行のピークを迎えるので、その前に予防接種を受けておきましょう。

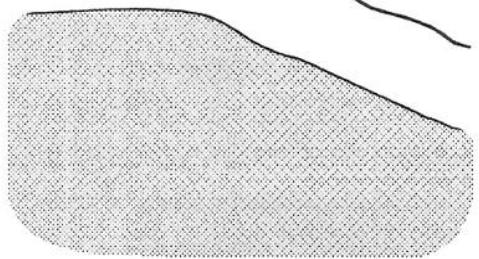
インフルエンザにかかってしまった時には



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、症状や予防方法の話をしました。また、日頃の子ども達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“手洗いとうがい”です。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7年10月14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、個人差はあるものの、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が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。そこで、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、参考にして下さい。

こんな様子がよく見られたら眼科を受診しましょう

顔を傾げている



片目を閉じている



まぶしがる



- 目を細めて見る
- 目つきが悪い
- 斜め（横目）に見る
- 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)

- 片方の目を閉じて見る
- まぶしがる
- 上目づかいをする
- あごを上げて前を見る
- 額に横じわをつくって、まぶたを上げようとする

目の健康を守る生活習慣

よい姿勢を心がける



姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり、近視がすすむことがあります。本を読む時などは、よい姿勢を心がけましょう。

外遊びをする



室内では近くを見る遊びが増えることや、太陽光が近視の進行を防ぐことなどから、外で遊ぶことがすすめられています。

規則正しい生活を身につける



乳幼児期は生活習慣を育む大切な時期です。デジタル機器の利用は、保護者が調整し、早起き早寝などの生活リズムを大切にしましょう。

寝る前は画面を見ない



デジタル端末から出る光を、夜に浴びてしまうと、体内時計が乱れやすくなるので、寝る前は使用を控えるようにします。



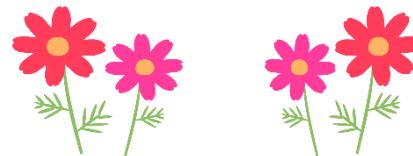
今月の保健指導

「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の見方、ゲームをする時に注意して欲しい点を話し、テレビを見る時の位置の体験もしました。テレビ画面と同じサイズのホワイトボードを使って、片目でトイレットペーパー芯の筒をのぞき込み、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所が、適切な良い位置と確認しました。その位置は近づいたり離れたりして試したところ、およそ2~3メートルくらい離れた場所でした。

子ども達の目に負担をかけないように、テレビやゲームとつきあって欲しいと思います。



保健だより



令和7年9月9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います。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つ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したので、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下さい。



子どもの事故を予防しましょう

子どもの低い目線に合わせて家中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としていますか。
- コンセントガードなどでいたずらができないようにしていますか。



スリ傷・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で取れない時、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？

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、まひやしひれがある時、何回も吐く時、出血が止まらない時など。

★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、かたくなってしたりする時、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。健診結果は、個々にお知らせしていましたが、「虫歯は殆どなく素晴らしいです。ただ、歯並びが窮屈になっているのが気になりました。小学3、4年生になる頃には、顎が発達してきますので、日頃から体を動かすことが大切です。」と話され、運動することが歯並びや歯の噛み合わせにも良い効果があるとアドバイスを頂きました。日頃から、バランスのとれた食事と共に体をしっかり動かすことで良い歯を育てていきましょう。

保健だより



令和7年8月12日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

例年には猛暑が続いているが、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、体温調節ができない状態です。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こともあるので、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。

熱中症対策として



屋外での注意点

■水分補給

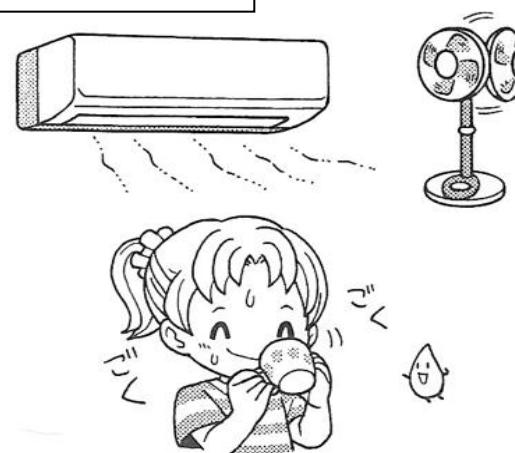
こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渴く前に水分補給します。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

■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。



屋内での注意点



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に当てて、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、熱中症予防を中心に症状や外遊びの注意点、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、脱水になってしまいます。のどが渴く前に、こまめに水分補給をすることの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7年7月2日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

例年より早く梅雨明けし、心弾む夏がやってきました。当所も先日プール開きをし、待ちに待ったプール遊びが始まりました。この時期にしか経験出来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活動です。安全で楽しいプール遊びとなるようにご協力をお願いします。

ご家庭で健康観察や準備などを以下に載せてありますので、参考にして下さい。

プールの時は忘れずにチェック

- 十分な睡眠がとれていますか? せきや鼻水は出ていませんか?
- 発熱はありませんか? 皮膚に発疹などはありませんか?
- 朝食は食べましたか? 目が赤くなっていたり、目やにが出たりしていませんか?
- 排便は済ませましたか? 爪は短く切ってありますか?
- 下痢や腹痛はありませんか?

プールでの感染症対策

基本的な感染症対策を徹底して行い、感染予防に努めています。

プールの前後は、顔や体に、シャワーをかけます。



必ず自分のタオルを使い、友だちのものは使いません。



手洗い、うがいを徹底します。



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、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ありますので参考にしてください。

ヘルパンギーナ

症状 高い熱とのど痛みが特徴の夏かぜで、口の中に水疱ができます。のどの痛みがひどく、食欲がなくなります。熱は1~2日程度で下がり、1週間程度で治ります。



注意点 口の中の水疱や、のどの痛みのため、食事がしづらいこともあります。食事は当たりのよいものなどにし、脱水症状にならないように水分補給を十分に行いましょう。

手足口病

症状 手足や口の中に小さな発疹や水疱ができます。熱が出ることもあります。3~5日程度で治ります。



注意点 ヘルパンギーナと同様、水分補給に十分注意しましょう。

咽頭結膜熱(プール熱)

症状 39℃以上の高熱が出て、のどが赤くなって痛むほか、結膜炎を起こします。下痢や腹痛、鼻水、リンパ節の腫れなどが見られます。

注意点 学校伝染病に指定されているので、感染したら登園を停止し、症状がなくなって2日経過するまでは自宅で静かに過ごします。

今月の保健指導



「プールに入る前の約束」をテーマに、前日と当日の注意事項をお話しました。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やアタマジラミの有無の確認をしました。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。

保健だより



令和7年6月10日

乃木保育所

看護師 法橋 郁子

雨上がりの緑が、ひときわ鮮やかに感じられる季節となりました。これからは時期は、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、衛生面に気をつけていきたいと思います。

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、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、以下に紹介していますので、参考にして下さい。

良い歯は幼児期から



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。



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、時間を決めてとなります。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、果物などにするといいでしょう。

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

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、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。



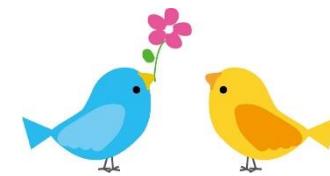
今月の保健指導

「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、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、「○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の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7年5月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

新緑が目にも鮮やかな季節となりました。新年度が始まって一か月、子ども達は新しい環境に慣れてきましたが、体力的にも疲れが出る頃です。食事や睡眠をしっかりとって体調を整えていきましょう。

さて、私達は毎日食事をすることで、体を動かしたり、栄養を得ています。その後、消化吸收され、不要になったものをうんちとして排泄しています。うんちは、健康のバロメーターなので、汚いものと思わず観察する習慣をつけていきたいものです。

うんちの観察点と、「良いうんち」を出すために心掛けたい生活習慣を載せておきますので、参考にして下さい。

どんなうんちが出ていますか？



ころころうんち



野菜をあまり食べなかったり、うんちをがまんしていたりすると、ころころした、かたいうんちが出て、うんちをする時に痛くなります。

バナナうんち



体が元気で調子のいい時に出るうんちです。野菜などをきちんと食べていて、よく体を動かしていると、うんちもスムーズに出てきます。

びりびりうんち



冷たい飲み物や食べ物をたくさん食べていると、おなかが痛くなったり、水っぽいどろどろしたうんちが出ます。冷たいもののとりすぎには注意しましょう。

バナナうんちにつながる生活習慣を身につけよう！



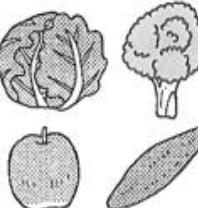
朝ごはんをきちんと食べます。



朝ごはんの後に、トイレに入りましょう。



野菜や果物、いもなどの食物繊維が多い食品を食べましょう。



体をたくさん動かしましょう。



バナナうんちを出すためには、朝食後、子どもにトイレに行くことを促すように声かけをします。また、日中の運動を心がけたり、水分を多くとるようにしたりすることも大切です。そのほか、食物繊維の多い食品（野菜、いも、豆、きのこ）や納豆、ヨーグルトなどの発酵食品を毎日の食事に上手に取り入れましょう。

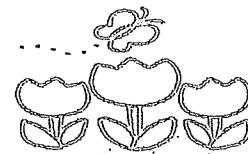
今月の保健指導

あんず組とれもん組に行っている保健指導ですが、今年度、最初のテーマは、「うんちの大切な働きとトイレマナー」の話をしました。うんちの大切な役割や種類（バナナうんち、ころころうんち、びりびりうんち）、そして「良いうんち（バナナうんち）」を出すためには、体を動かし色々な食物をよく噛んで食べる事が大切と伝えました。

また、トイレの使い方の話をしました。2階のトイレは小学校入学に合わせて和式トイレになっていますが、洋式トイレに慣れている子ども達が多いので、改めてトイレでしゃがむ位置やトイレットペーパーの使い方、スリッパの揃え方などを確認しました。子ども達の中には、“しゃがむ”出来にくい子どももいました。この機会に、“しゃがむ”ことに慣れていくといいですね。



保健だより



令和7年4月8日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

春の日差しが心地よ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いますので、よろしくお願いします。

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、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おきますので参考にして下さい。

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、うんちがしたくなります。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りやすく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

- 熱がある
- 目が赤い
(充血している)
- 目やにが出ている
- 鼻水が出る
- くしゃみが出る
- せきをしている
- 皮膚に湿疹や水疱が



出ている

帝王

- 食欲がない
- 腹痛がある
- 下痢をしている
- だるそうにしている
- 嚥嚙が悪い(ぐずっている)

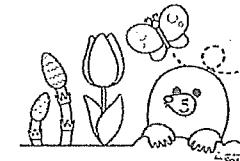
※乳児の場合

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。

生活環境が新しくなり、緊張しているお子さんもいるかと思います。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、少し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つてみて下さい。



保健だよい



令和7年3月11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

寒さもようやく緩み、柔らかな春の日差しが心地よい良い季節となりました。これから日ごとに暖かくなっていますが、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わずかとなりました。子ども達は、この一年間で多くの経験をしました。この機会に親子で「こんなことも、あんなことも出来るようになったね！」と成長を認め合い、明るい気持ちで新年度を迎えるましょう。

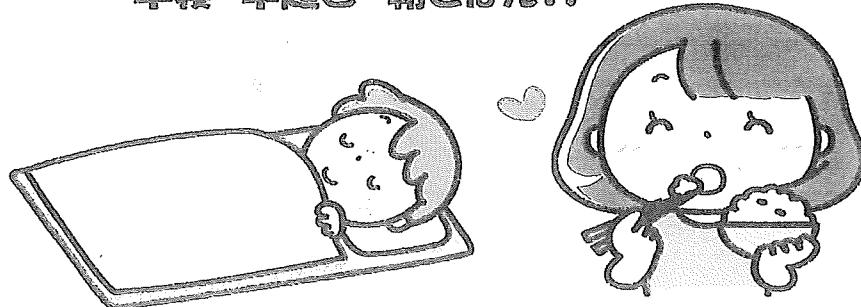
今までの一年間の生活をふり返ってみるために、右記にイラストを載せておきますので、子ども達と一緒にチェックしてみましょう。

***** 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（大声を出さない・耳の中に物を入れない・鼻水の正しいかみ方など）について話をしました。自分の耳はもちろん、友達の耳も大切にして欲しいと思います。

今年度、あんず組、れもん組の子ども達には、健康的な生活が送れるように話をしてきました。幼児期は体の土台づくりの大切な時期です。これからも、今までに身についた良い習慣を続けていきましょう。

早寝 早起き 朝ごはん!!



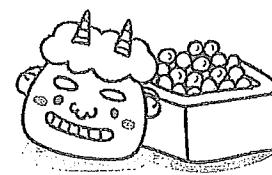
一年間をふり返ってみましょう！



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管理のために、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いますので、よろしくお願いします。

保健だより



令和7年2月10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。先日の節分の日には、鬼に向かって新聞紙での豆まきをする子ども達の元気な声が響いていました。今年も子ども達に、たくさんの「福」が来ることを願っています。

さて、この時期、風邪やアレルギー性鼻炎、中耳炎などで鼻水を出したり、鼻がつまりっている子ども達を多く見ます。「鼻水くらいなら・・・。」と、咳や発熱と比べて容易に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」などの大切な役割があり、トラブルがあ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。

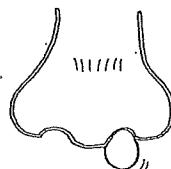
子どもの鼻水・鼻づまりどうしていますか？

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もあります。早めに、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



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ます、副鼻腔炎の原因になることがありますので、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うようにしましょう。

*****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ズルを埋め込みながら、「肩」「膝」など体の名前当てクイズやその位置の確認をしました。また、手足にケガをした時や体調が優れない時、相手にどのように説明をすると自分の気持ちを伝わるのか、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、自分の気持ちをきちん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



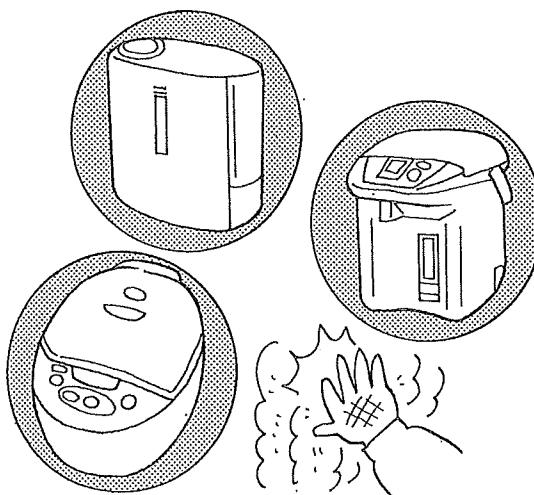
令和7年1月9日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

寒の入りを迎えると、一段と寒さの厳しい時期となっていました。市内では、年末からインフルエンザの流行警報が発表されています。例年インフルエンザの流行のピークは1月から2月ですので、引き続き感染対策を行うことが大切です。感染症から体を守るためにも、栄養と運動、休養のバランスをうまくとって、今年も「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います。多くは家庭内で起こっているので、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。やけどをした時の対応などを載せていますので、参考にして下さい。

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。

+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、シャワーでは冷やし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。



してはいけないこと

- ・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。

お知らせ

第2期麻疹・風疹ワクチンは、定期接種期限が3月末日となっていますので、接種対象のお子様（就学前児）は期限までに接種を済ませておきましょう。

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。発熱する場合もあります。ロタウイルスによる場合は、便が白っぽくなることがあります。

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と安心です。

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いますので、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います。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。

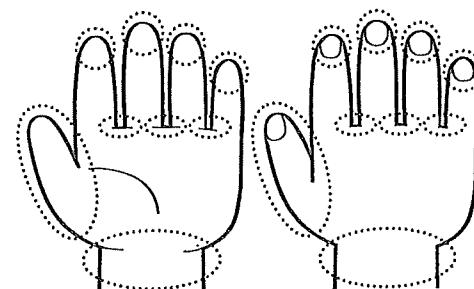
風邪やインフルエンザの季節に備えましょう！



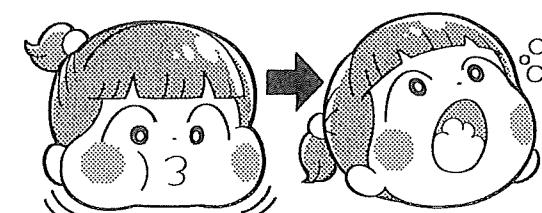
感染症予防に大切な 手洗い うがい

【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て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。

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す。十分な睡眠をとつ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。

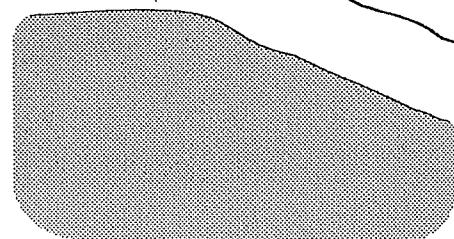
インフルエンザに ががつてしまつた時には



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、日頃の子ども達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も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つ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い生活習慣を下記に紹介していますので、参考にして下さい。

気をつけて
いますか？

子どもの目の健康

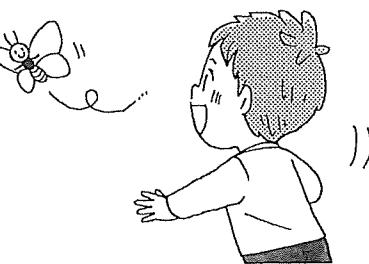
チェック
しよう

こんなようすがよく見られたら
眼科を受診しましょう

- 目を細めて見る
- 目つきが悪い
- 斜め（横目）に見る
- 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)
- 片方の目を閉じて見る
- まぶしがる
- 上目づかいをする
- あごを上げて前を見る
- 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



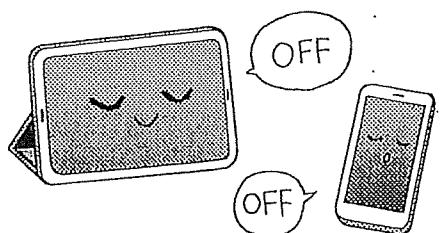
視力は、外界からの刺激を受けて、目を正しく使うことで発達していきます。特に、戸外（屋外）でいろいろなものを見る経験を増やすことは大切です。

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



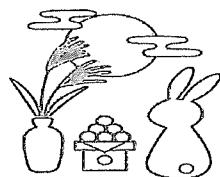
眼科で「めがねが必要」といわれたら、視力に合っためがねをかけることが大切です。めがねをかけずに生活すると、目に負担をかけてしまいます。

***** 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。

保健だよい



令和6年9月11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

9月に入つ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つてきました。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つ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ありますので、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下さい。

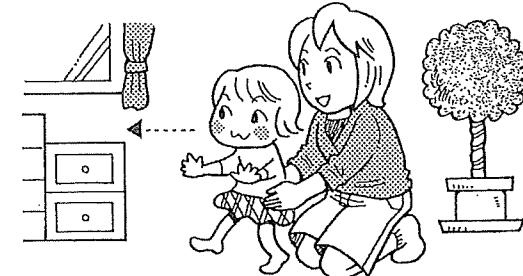
子どもの事故を予防しましょう

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、たばこなどの出しち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おいていませんか。
- 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ります）。
- 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ずらができる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

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。意識を失つて意識が戻った。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：強く痛がり顔色が悪い。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のか、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れば、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

例年ない猛暑が続いているが、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。

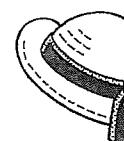
さて、この暑さの影響で、熱中症への心配な日々が続いている。熱中症とは、気温や湿度が高い時に汗をかけなくなることで体に熱がこもり、体温調節ができなくなる状態です。子どもはその機能が未熟なので、熱中症のリスクが高くなり注意が必要です。戸外だけでなく屋内でも発症すると言われているので、適切に対応して、熱中症という命の危険から子どもを守りましょう。対策のポイントを載せましたので、参考にして下さい。

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、のどが渇く前に、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



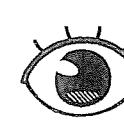
外出時には日差しを遮る帽子をかぶせます。服は熱のこもらない素材や薄い色を着せ、熱を吸収する黒色のものは避けます。暑さに応じて衣服を調整しましょう。

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。

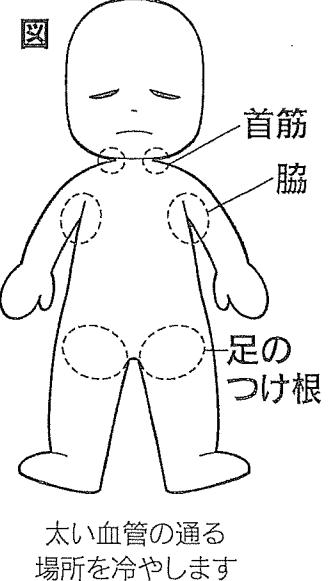
暑い時は無理をしないことが大切です

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)	<ul style="list-style-type: none">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)	<ul style="list-style-type: none">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)	<ul style="list-style-type: none">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。



*****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、のどの渴きに気づかず、脱水になってしまいます。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。

保健だよい



令和6年7月 11日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

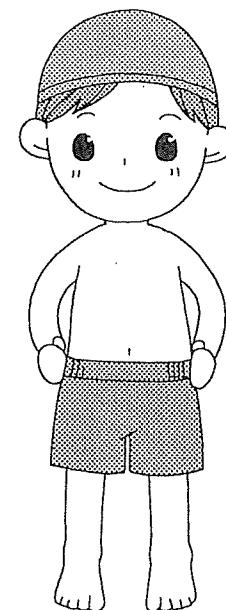
長雨が続き、梅雨明けが待ち遠しい頃となりました。いよいよ子ども達の大好きなプール遊びの季節です。この時期にしか経験できない水遊びの心地良さを楽しみ、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。

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、ご協力を願います。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？
- つめは短く切ってありますか？
- 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。

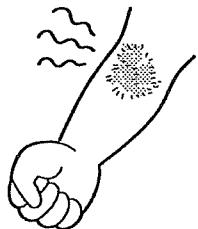
汗による皮膚トラブルに注意

夏は暑さのため、たくさん汗をかきます。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おきますので、参考にして下さい。

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」になってしまいます。

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。



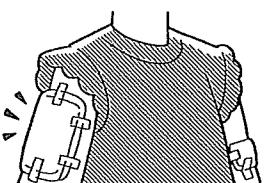
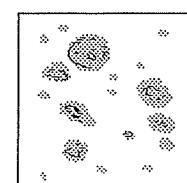
あせも（汗疹）

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。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すると治ります。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泡ができます。

かゆみがあるので、かいたり衣服でこすればたりすると、水泡が破れて、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泡ができ、あちらこちらに広がります。



*****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、洗髪などご協力を願います。