

保健だより



令和8年6月17日
乃木保育所
看護師 中澤みなみ

入梅の折、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月には「歯と口の健康週間」があります。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、以下に紹介していますので、参考にして下さい。

6月4日～ 歯と口の健康週間！

ものを食べるのに欠かせない「歯」。乳歯が虫歯で抜けてしまうと、食べることに支障が出るため、体の成長にも影響します。小さいころから歯みがきの習慣をつけて、歯を守りましょう。また、歯医者さん

は歯を守る強い味方です。歯がきちんとみがけているか、虫歯はないかなど、歯のトラブルを予防するために、お子さんと一緒に家族で定期的に歯科検診を受けるのもおすすめです。

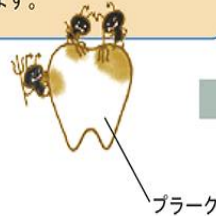
虫歯はこうしてできる！

1 糖分をもとにプラークができる

口の中の糖分をエサに、虫歯菌が繁殖し、ネバネバとしたプラーク（歯垢）をつくります。プラーク1mgには、なんと虫歯菌が10億個以上も！

2 虫歯菌が酸を出す

プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。



3 酸が歯を溶かす

虫歯菌の出す酸が、歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます。



虫歯は食べ方で防ぐ!?

「甘いものを食べると虫歯になる」とよく言われますが、じつは、問題なのは「食べ方」です。食べ方を見直して、虫歯を防ぎましょう。

こんな食べ方が虫歯のもとに

だらだら食べる

遊びながらおやつを食べたり、食後に歯みがきをしなかったりすると、口の中に汚れが長時間たまり、虫歯を招きます。あめやキャラメルなど、長い間口の中に入れたままになるお菓子も要注意です。

やわらかいものばかり食べる

唾液には、口の中をきれいにして歯を守る働きがありますが、やわらかいものはそれほどかまないで、唾液があまり出ません。また、歯にこびりつきやすく、虫歯を招きます。

虫歯を防ぐ食べ方に変えよう！

おやつの時間を決める

時間を決めて、しっかり区切りましょう。甘いものを食べても、その後しっかり歯をみがけば安心です。



よくかんで食べる

よくかむと、唾液がよく出ます。「よくかんで」と言っても、子どもにはわかりにくいので、野菜類や海藻類、きのこ類など、かみごたえのある食材の様子を見ながら取り入れましょう。

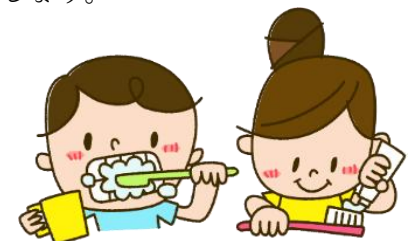


今月の保健指導

「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。大型の歯の模型や絵本を使いながら、バランスのよい食生活が健康な歯を作ることや食後の歯みがき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。

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。正しい歯みがきの仕方を自分で振り返りながら、みがき残しがあった歯を丁寧にみがいていました。

仕上げ磨きは小学校3年生くらいまで続けるのが良いとも言われています。この機会に、お子さんと一緒に歯みがき習慣を振り返ってみましょう。





保健だより

令和8年5月20日
乃木保育所
看護師 中澤みなみ

はじめに…ご挨拶をさせていただきます。5月から看護師として乃木保育所に仲間入りしました中澤です。さくらんぼのお部屋でかわいい子どもたちに囲まれながら保健・衛生の管理に努めています。今月より保健だよりの発行も行います。どうぞよろしくお願いいたします。

新年度がスタートして、あっという間に1か月がたちました。子どもたちは新しい環境にも少しずつ慣れてきましたが、少し疲れが出てくるころかもしれません。食事や睡眠をしっかりとし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、栄養を得ています。その後、消化吸収され、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。

また、朝ごはんは1日のはじまりの活力になる大切なごはんといえます。これから気温が高くなる日も多くなります、朝ごはんを食べて元気に1日を過ごせるとよいですね。

気温が高くなってくると汗だけでなく呼吸などからも失われる水分が多くなります。体内の水分が奪われることで便秘傾向になることもあります。こまめな水分補給を心掛けていきましょう。

うんち スルリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スルリ”と出て“スッキリ”するならば、大丈夫。でも、たとえ毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするならば、便秘と考えられます。痛みがあると排便を我慢するようになるため、便秘が悪化しがち。早めのケアが大切です。

便秘のサイン

- ・かたくてコロコロのうんちが少しだけしか出ない
 - ・うんちの量が少ない
 - ・うんちをするときに強くいきんで泣く、痛がる
- このほか、食欲がない、元気がないなどもよく見られます。

そんなときは！



こんなケアで便秘解消！

- ・水分をしっかりとらせる
 - ・野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べさせる
 - ・おなかをやさしくマッサージする
 - ・トイレに座る習慣をつける
- ※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談を。



育ち盛りの子どもたちは、毎食しっかり食べることが大切です。活動エネルギーを補給するだけでなく、成長のためのエネルギーも必要だからです。**朝ごはんをしっかり食べて、元気のスイッチをONにしましょう！**

朝ごはん で元気のスイッチを押そう！

体のスイッチ

肉や魚など、体をつくるたんぱく質をしっかりととりましょう。体温が上がって、活発に動けるようになります。

頭のスイッチ

脳は、活動するのにたくさんのエネルギーを使います。脳を元気に動かせるためには、主食（ごはんやパン、めん類など）をしっかりとって。

おなかのスイッチ

朝しっかり食べると、腸が目覚めて動き出し、排便リズムが整いやすくなります。野菜や果物など、繊維質が多いものがおすすめ。

ぐっすり眠って、大きくなろう

子どもにとって、睡眠は体と脳を大きく成長させる時間です。十分な睡眠時間をとれているか、生活リズムを見直してみましょう。

生活リズムを整えるホルモンは、睡眠中に分泌され、特に1歳代に急に分泌量が多くなります。小さいころによく眠る習慣をつけることが、発達を促し、生活リズムを整えるというよいサイクルにつながります。

脳では……

成長ホルモンによって、脳の神経のネットワークが作られます。また、その日に学んだことや記憶を整理したり、働いた脳を休めたりと、子どもの脳は睡眠中に急成長します。

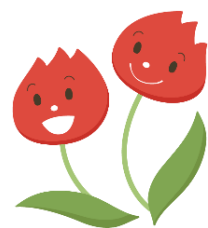
体内では……

ぐっすり深く眠っているときには、骨や筋肉をつくる成長ホルモンがたくさん分泌されます。



子どもの睡眠は、大人とは時間も質もちがいます。子どもがしっかり眠れるよう、大人が生活サイクルを合わせてあげましょう。

保健だより



令和8年4月7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っておりますので、よろしくお願いいたします。

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、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下さい。

生活リズムを身につけましょう



早寝早起き

睡眠は脳や体の発達のために大切な時間です。夜9時頃までには寝るようにし、朝7時くらいには起きるように習慣づけましょう。



朝ごはん

朝ご飯は1日のエネルギー源です。元気よく過ごせるように、きちんと食べましょう。



朝うんち

朝ご飯を食べると腸の働きが活発になり、排便しやすくなります。我慢をすると便秘の原因になるので、トイレに座る習慣をつけましょう。



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。



- 顔色は悪くありませんか？
- 目やにや充血はありませんか？
- 咳や鼻水はでていませんか？
- 発熱していませんか？
- 皮膚に発疹や水疱などは出ていませんか？
- 腹痛や下痢はありませんか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 機嫌はよいですか？

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。

年度始めは、子ども達は疲れやすくなっています。疲れが溜まってくると、体調を崩しやすくなります。保育所でも毎日体調の変化には気をつけていきますが、ご家庭でも、ゆっくり休養ができますようご配慮をお願いします。



保健だより



令和8年3月5日
乃木保育所
看護師 法橋 郁子

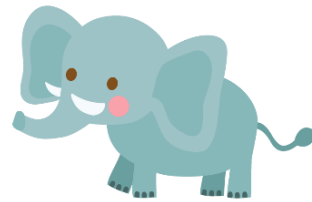
寒さもようやく緩み、柔らかな春の日差しが心地よい季節となりました。これから、日ごとに暖かくなってきますが、しばらくは一日の寒暖差が大きい時期なので、生活のリズムを整えて元気に過ごしましょう。

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いますので、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、友達の前も大切にしたいです。

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、今までに身につけた良い習慣を続けていきましょう。



一年間の成長をふり返いましょう



できるようになったものに○をつけましょう

<p>はやおき はやね をする</p>  <p>チェック</p>	<p>かおを きれいに あらう</p>  <p>チェック</p>	<p>せっけんで てを あらう</p>  <p>チェック</p>
<p>たべた あとに はみがきを する</p>  <p>チェック</p>	<p>あさに うんちを する</p>  <p>チェック</p>	<p>そとから かえったら うがいを する</p>  <p>チェック</p>

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っておりますので、よろしくお願いいたします。



保健だよ！



令和8年2月4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。節分の日には、鬼に向かってカラーボールや新聞紙を丸めた“豆”で、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、咳や発熱と比べて安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ください。

どんな鼻水が出ていますか？

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

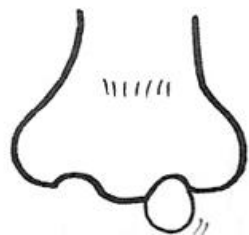


かぜの初期で一般に“みずばな”と言われる鼻水です。また、アレルギー性鼻炎の可能性もあります。

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。早めに、耳鼻咽喉科を受診しましょう。



鼻の上手なかみ方と約束

鼻をかむ時は、次のようなことに気をつけましょう。



- ▶片方ずつ静かにゆっくりとかみます。
- ▶絶対に、両方一緒にかむのはやめます。
- ▶1回でかみ切れない場合は、反対側の鼻をかんでみましょう。
- ▶鼻をかんだら、手をきれいに洗いましょう。
- 鼻をかんだティッシュペーパーは、必ずごみ箱に捨てましょう。

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。



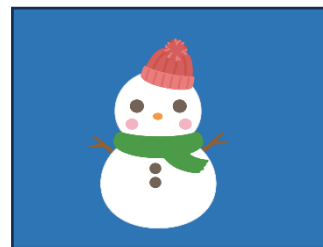
今月の保健指導



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ーツを埋め込みながら、「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が伝わるのか、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8年1月8日
乃木 保育所
看護師 法橋 郁子

寒の入りを迎え、一段と寒さの厳しい時期となってきました。市内ではインフルエンザ流行警報が続いています。例年のピークは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り、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の使用や鍋料理など温かい料理をつくる機会が多くなることで、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。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 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。

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、やけどが深くなりやすく、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7年12月8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に努めていますが、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。



冬場に注意したい 感染性胃腸炎(おう吐下痢症)

原因 冬に流行するウイルス性の胃腸炎で、原因となるウイルスには、ロタウイルス、ノロウイルスなどがあります。



症状 突然のおう吐からはじまり、その後下痢の症状があらわれます。発熱する場合もあります。ロタウイルスの場合は、便が白っぽくなる場合があります。

家庭でのケア



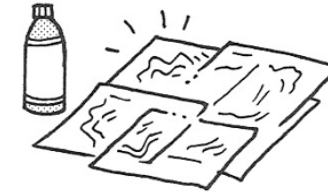
下痢やおう吐などの症状が見られる間は、園を休みます。激しい下痢やおう吐が続くと脱水症状を起こしやすいので、小児用イオン飲料などで水分補給をきちんとしましょう。ようすをみて病院を受診します。

おう吐物の処理について

感染力が強いのでおう吐物の処理には、十分注意しましょう。



使い捨て手袋とペーパータオルなどを使い、ふき取り、ビニール袋に入れます。袋内には塩素系漂白剤をペーパータオルなどにしみ込む程度入れて処分します。



おう吐物がついた床は、塩素系漂白剤などをしみ込ませた布などで覆い、10分程度おいたら、水ぶきします。



すべての処理が終わったら、手洗いを十分に行います。その際、使用した手袋はおう吐物を処理した時と同様に処分します。

保護者の皆様へ

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、くしゃみをする際の咳エチケットについて話をしました。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、感染症が広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。

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しましょう。



寒い季節ですが、外で元気に体を動かしましょう。



栄養バランスがとれた食事を1日3食とりましょう。

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週間から5か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



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。

こんな様子がよく見られたら眼科を受診しましょう

顔を傾けている



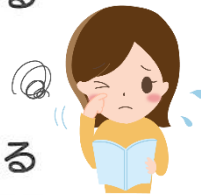
- 目を細めて見る
- 目つきが悪い
- 斜め（横目）に見る
- テレビや本を近くで見る
（注意すると離れるが、またしばらくすると近くで見る）

片目を閉じている



- 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

まぶしがる



目の健康を守る生活習慣

よい姿勢を心がける



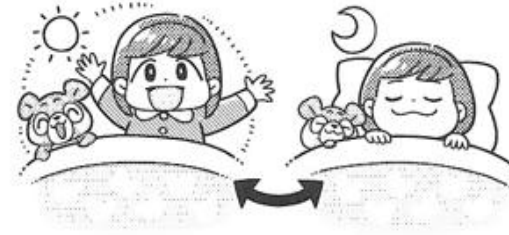
姿勢が悪いと、目と物の距離が近くなり、近視がすすむことがあります。本を読む時などは、よい姿勢を心がけましょう。

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、片目でトイレト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。

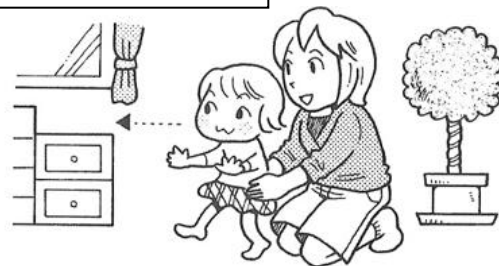


子どもの事故を予防しましょう

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



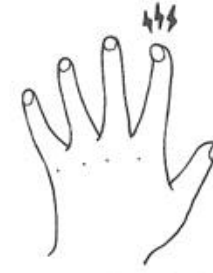
★応急手当★

- ・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

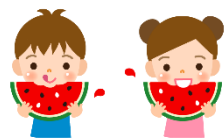
ぐったりしている時、吐く時、出血が多い時、顔（特に目や鼻）を打った時、激しくせき込んでいる時、腫れがひどい時、打ったところの皮膚の色がかわったり、かたくなっていたりする時、息をするたびに痛みがある時、動物にかまれた時など。

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。健診結果は、個々にお知らせしていますが、「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

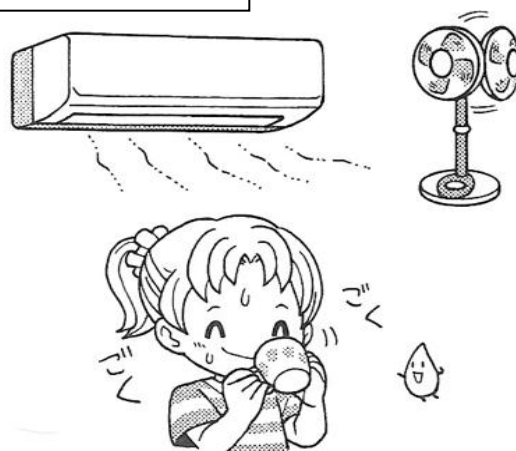
こまめな水分補給が基本です。暑い日には、じわじわと汗をかいているので、のどが渇く前に水分補給をします。また、たくさん汗をかいた時は塩分も補給します。

■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。



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、心弾む夏がやって来ました。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いますので、参考にして下さい。

プールの時は忘れずにチェック

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 十分な睡眠がとれていますか？ | <input type="checkbox"/> せきや鼻水は出ていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 発熱はありませんか？ | <input type="checkbox"/> 皮膚に発疹 <small>ほっしん</small> などはありませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝食は食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 目が赤くなっていたり、目やにが出たりしていませんか？ |
| <input type="checkbox"/> 排便は済ませましたか？ | <input type="checkbox"/> 爪は短く切ってありますか？ |
| <input type="checkbox"/> 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いますので参考にしてください。

ヘルパンギーナ

症状 高い熱とのどの痛みが特徴の夏かぜで、口の中に水疱はうができます。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。食事は口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しんや水疱ができます。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、リンパ節の腫れはれなどが見られます。

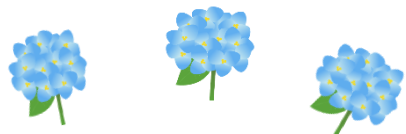
注意点 学校伝染病に指定されているので、感染したら登園を停止し、症状がなくなって2日経過するまでは自宅で静かにすごします。

今月の保健指導



「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、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

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、果物などにするとういでしょう。

保護者が仕上げみがきを

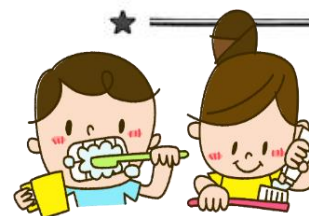
★ 3歳頃から自分でみがく練習をし始め、4歳、5歳ぐらいになると、だんだん上手にみがけるようになってきます。しかし、子どもだけでは細かいところまで、きちんとみがくことができません。保護者の方が寝る前に、しっかりと仕上げみがきを行ってください。なお、仕上げみがき用の歯ブラシは、別に用意して行いましょう。



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。



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し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事で、体を動かしたり、栄養を得ています。その後、消化吸収され、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いますので、参考にしてください。

どんなうんちが出ていますか？

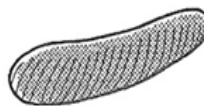


ころころうんち



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、おなかが痛くなって、水っぽいどろどろしたうんちが出ます。冷たいも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！

★

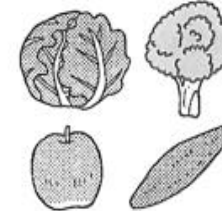
朝ごはんをきちんと食べます。



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。

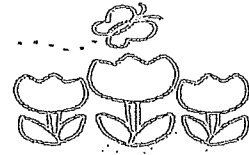
今月の保健指導

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のが大切と伝えました。

また、トイレの使い方の話もしました。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トーパーの使い方、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」ことが出来にくい子どももいました。この機会に、「しゃがむ」ことに慣れていけるといいですね。



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っておりますので、よろしくお願いいたします。

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よう。

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

- 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（かぶれ）が出ている



チェック

- 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
- 機嫌が悪い(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、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ってみてください。

