

2月のほけんだより

令和4年2月1日

ひかり保育園

一年で最も寒い季節になりました。そんな寒さにも負けず、いつも明るく登園してくる子どもたちに私達職員も元気をもらっています。体調が整うと子どもたちのパワーは発揮することが出来ます。生活リズムを整え、これからも元気に過ごしていきましょう！

咳のおはなし



風邪は幼い子ほど重症化しやすいです。風邪を引いた後に咳が続いている場合、のどの炎症が気管支や細気管支にまで進んでいるかもしれません。

症状の違い

気管支炎

- 38度以上の発熱
- 痰が絡んだ咳
- 日中も睡眠時も咳が止まらない
- 2歳以下は呼吸困難を起こす事もある

細気管支炎

- 熱はないか出ても微熱程度
- 次第に咳と痰が増える
- 息をすると「ヒューヒュー」「ゼーゼー」という音がする



咳がひどい時の対応

- ◆ 抱っこをするなどして体を起こしてあげると、呼吸がしやすくなります
- ◆ こまめに水分補給をしましょう
- ◆ 部屋の加湿をしましょう



子どもの花粉症

最近では少ないながらも1歳過ぎでかかる子もいるようです。小さい子はつらさを伝える事が難しいので、気になる症状が見られたら、一度医師に相談をしましょう。

気になる症状

さらさらした
鼻水が出る

よく目をこする

くしゃみが
続く

目がぐじゅぐじゅ
している

鼻詰まりが
ひどい



洗濯ものや布団は外に干すのを避けたり、こまめに掃除機をかけたりと、花粉症対策もしてみましょう！

3つの首をあたためよう

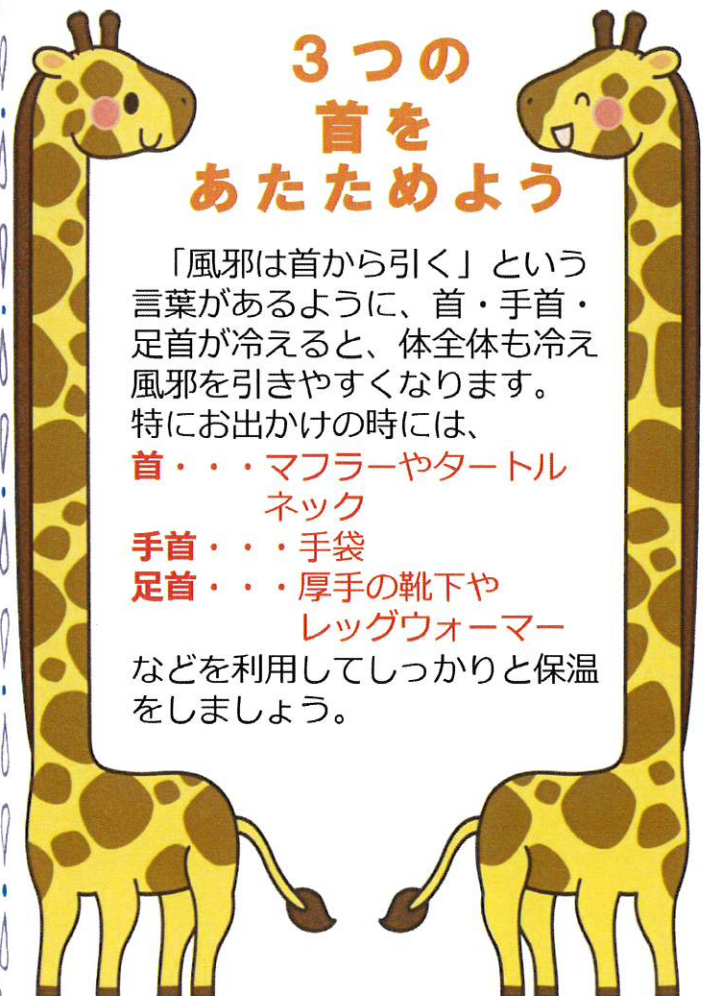
「風邪は首から引く」という言葉があるように、首・手首・足首が冷えると、体全体も冷え風邪を引きやすくなります。特にお出かけの時には、

首・・・マフラーやタートルネック

手首・・・手袋

足首・・・厚手の靴下やレッグウォーマー

などを利用してしっかりと保温をしましょう。



3月のほけんだより

令和4年3月1日

ひかり保育園

今年度も残すところあと1か月となりました。保護者の皆様には保健においてもご理解ご協力いただき、本当にありがとうございました。元気に新年度を迎えられるよう、最後のひと月もよろしくお願いいたします。

耳の日(3月3日)

こどもは耳の病気にかかりやすいです。痛がる・手で押さえるなど気になる仕草がみられたら、一度受診を試みましょう。

耳掃除のポイント

耳掃除はしすぎも、しなすぎもダメ

耳あかの役割

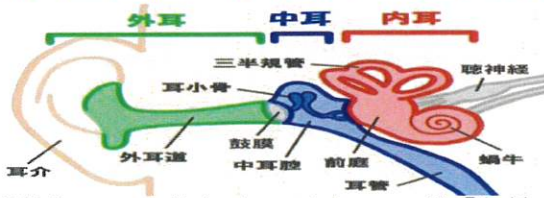
- ◆入ってきたごみを吸着して外に出す
- ◆耳の中の皮膚の保護
- ◆細菌やカビの繁殖を防ぐ
- ◆特有のにおいで見土の侵入を防ぐ

耳あかは耳の保護剤です。
無理な掃除は止めましょう。

耳掃除のポイント

- ◆耳の入り口から1センチ位のところを拭く程度
- ◆毎日すると、耳の中を傷つけてしまいます
- ◆耳鼻科で耳垢を取って貰う事も出来ます
気になる時には、一度耳鼻科で相談を試みましょう

風邪からくる急性中耳炎に注意



風邪をひいた後気をつけたいのが「急性中耳炎」です。鼻水が耳管（鼻と耳をつなぐ管）を通過して耳に流れ込み、炎症を起こします。子どもは耳管が短くて太いため、急性中耳炎になりやすいのです。

症状

- 高熱
- 激しい耳の痛み
- 一時的な耳の聞こえにくさ

予防

- 鼻水はこまめに拭く
- あれば鼻水吸引器で吸い取る
- 早目に受診をする
- 繰り返しやすいので、しっかりと治療をする

みんな大きくなりました！

令和3年7月に開園して今日までの間に、身長や体重だけではなく、沢山の成長が感じられます。

最初は泣く事もあったけど笑顔で挨拶が出来たり、お友達と一緒に遊んだり、苦手だった食材も頑張って食べたりと、職員一同嬉しく感じています。

来年度も元気で笑顔いっぱい保育園に通う事が出来るよう、お子様や保護者の方の力になれるよう関わりたいと思います。

来年度もよろしくお願いいたします。





4月のほけんだより

令和4年4月1日

ひかり保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます！新しいお友達も増えて、お部屋も変わり、みんなドキドキわくわくの様子です。お子さまが健やかに元気いっぱい園生活を過ごすことが出来ますよう保健に関わる情報は『ほけんだより』を通じてお知らせしていきます。
今年度もどうぞよろしくお願いいたします。



生活リズムを身につけよう！

①寝る時間は遅くないですか？

眠りは日中の疲れを癒し、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。21時を目標にしていきましょう。

②早起きをしましょう

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③朝ごはんを食べて登園しましょう

朝ごはんを食べないと、元気が出なくてぼーっとなったり、機嫌が悪くなり泣いてみんなと遊ぶことが難しくなります。朝の忙しい時間ですが、何か朝食を食べて登園しましょう。

✿ さくら組のお友達は、お家で朝食後トイレに座ってみましょう ✿
腸が刺激されてうんちが出やすくなります。



保育園でのお薬

基本的に園での与薬は行っておりません。
受診の時に**1日2回の処方**を医師に相談してください。

やむを得ず薬を持参される場合には、職員に相談の上、下記の点にご注意ください

- ◆ 医師に**与薬指示書**を記入して貰い、薬と一緒にお持ちください
- ◆ **1回分のみ**お持ちください
- ◆ **職員へ手渡し**してください
- ◆ 医師の処方した薬でも、解熱剤など薬によってお預かりできない薬もあります
- ◆ アレルギーや熱性けいれんなど、一部対応が違う薬もあります

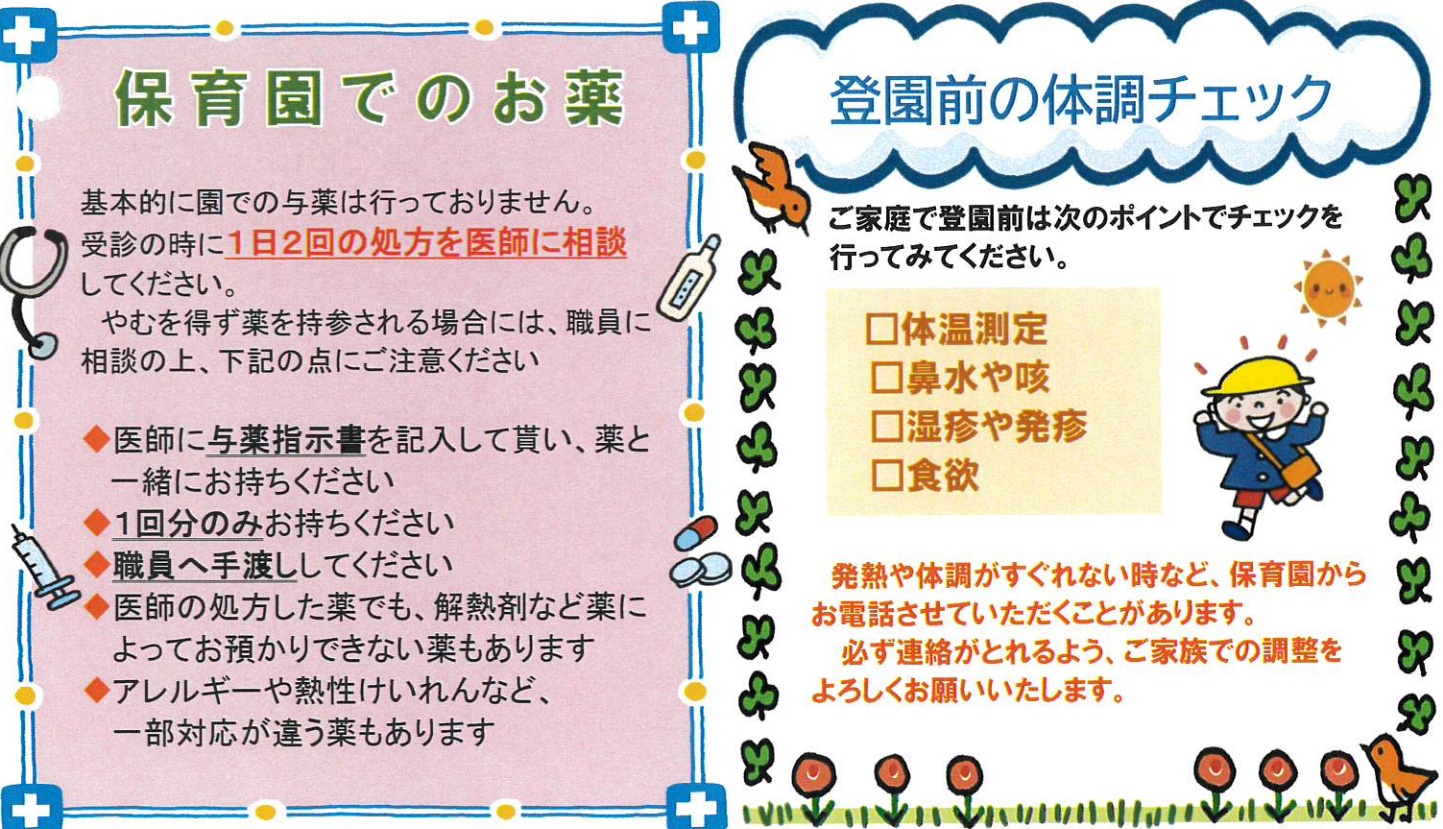
登園前の体調チェック

ご家庭で登園前は次のポイントでチェックを行っててください。

- 体温測定
- 鼻水や咳
- 湿疹や発疹
- 食欲

発熱や体調がすぐれない時など、保育園からお電話させていただくことがあります。

必ず連絡がとれるよう、ご家族での調整をよろしくお願いいたします。



5月のほけんだより

令和4年5月1日

ひかり保育園

新年度が始まって1か月が経ちました。運動をするにはとても良い時期にもなり、園庭からは子どもたちの元気な笑い声が響いてきます。

一方で新生活の疲れも出てくる時期にもなります。連休中に夜更かしや遅い時間の起床など、生活リズムが崩れないようにして、元気いっぱい過ごせるようにしましょう！

子どものけがと服装の関係

0～2歳の子どもたちは**頭が重く体のバランスが悪い・夢中になると周りがみえなくなる・**

危険を予測できないという特性があって、ケガが多くなりがちです。

ただ子どもの運動神経の発達は12歳位までに完了すると言われていて、小さなころから体を動かすことは、その後の成長にとっても大切になります。

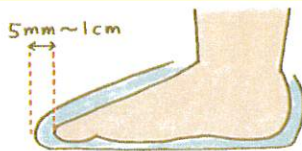
保育園でも事故防止に気を付けておりますが、ご家庭でも服装の工夫をしていただき、けがが少ない園生活となるようご協力をお願いいたします。

ズボンの丈



ズボンの丈は長いと転びやすくなります。折り返してもすぐに伸びてしまうので、**くるぶしの長さ**で縫い付けなど調整をしてあげると安全です。

靴のサイズ



靴は大きすぎても脱げやすく、脱げたり転んだりします。**足のサイズより5～10mm**余裕があり動きやすく、自分でも履きやすい靴を選びましょう。

フードやひもの付いている服



フードやひもは遊具に引っかかりやすく、転んだり首がしまったりと怖い事故の原因となります。**園で着る洋服はシンプルで動きやすいもの**をご用意ください。

爪を短くしましょう

子どもの爪は薄く、ちょっとひっかいただけでも皮膚に傷がついてしまいます。

特に言葉で伝える事が難しいので、噛みつきやひっかきなどのトラブルも起こりやすい年齢になります。

爪は週に一度チェックして短くカットしてあげてください。

ただし、巻き爪予防に両脇はあまり深く切りすぎないようにすると良いでしょう。

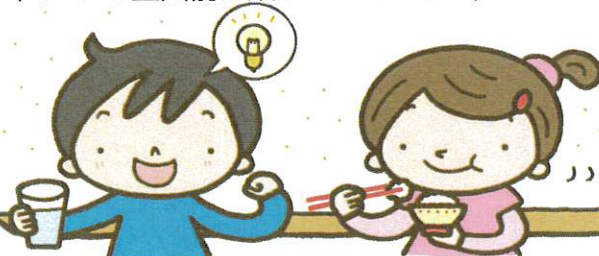


朝ごはんを食べよう！

朝の忙しい時間。普通に過ごしてもバタバタしてしまうのに、小さな子どもたちは中々起きてくれなかったり、機嫌悪くて時間がかかってしまったりとあるかと思います。

ただ朝ごはんは脳が元気に目覚める・活力が出る・うんちが出やすくなると子どもにとって必要な要素がたくさんあります。

早寝早起きで時間を確保して、是非朝ごはんを食べて登園をしましょう。
(ミルクも登園前に飲ませてください)



6月のほけんだより

ひかり保育園

梅雨の季節がやってきました。天気の変わりやすいこの時期は体調を崩しやすくなります。いつもと違う感じがする・気になる症状があるなど変化がありましたら、遠慮なく登園時にお声掛けください。また、衣服の調整も必要になってきます。園に置いてある洋服の見直しもよろしくお願ひします。

歯と口の健康週間

6月4日～



子どもたちは3歳頃まであごや唇、舌を使うことで食べる練習を続けています。おうちでも気にかけてみてください。

噛む力・食べる力を育てる5つのポイント

①顔をたくさん動かす

ストローで飲む・熱いものをフーフー吹いて冷ます、あっかんべーなどの動作は、口の周りの筋肉を鍛えます。



②色々なものを食べさせる

最初食べなくても、時間をおいたり、別の日に再チャレンジすると食べる事もあります。



③吐き出しを叱らない

まだ食べ物を唾液と混ぜて飲みこむ力がうまくできないために起こります。無理に進めると丸のみ原因となります。肉など塊になりやすい食材は小さめに切るなどして根気よく見守ります。

④手掴み食べは大切

手掴み食べは手で口に持っていく感覚を覚えたり、一口大の感覚が身について、詰め込み食べを防ぐ効果があります。

手掴み食べを十分経験することでスプーンやフォークを上手に使えるようになります。



⑤歯ごたえのあるものを食べる

きのこ類・根菜類・こんにやくなどの歯ごたえや弾力のあるものは噛む力を育てます。また唾液の分泌を促し、口の中を綺麗にする効果もあります。



虫歯のQ&A

Q① 乳歯は抜けるから虫歯になっても大丈夫？

A 固いものを嫌い偏食になったり、永久歯の歯並びが悪くなることもあります

Q② どの歯が虫歯になりやすい？

A 3歳までは上の前歯で、3歳以上は奥歯が多いです

Q③ 乳歯は虫歯になりやすい？

A 乳歯は酸に弱くエナメル質も薄いので、虫歯になりやすいです

歯磨きの最後は仕上げ磨きをして虫歯予防をしましょう！

梅雨 ときの 注意点

この時期カビが生えやすくなります。保育園に持ってくる水筒や食事の時に使うお手拭きタオルやエプロン、それらを入れる袋の清潔に今一度ご注意ください。

また、雨で滑りやすくなりますので、十分に気を付けていしましょう。



7月のほけんだより

令和4年7月1日

ひかり保育園

暑い日が続き、熱中症が心配な時期となりました。体が暑さに慣れていない梅雨明けや、急激に気温が上がった日は特に注意が必要です。水分補給や体調管理に気を付けながら、涼しい時間帯は外遊びをして、暑さに負けない身体をめざしましょう。

夏の日差し《紫外線》に注意：

夏の外出時には、**紫外線対策**をして出かけましょう：

紫外線を防ぐ**4**つのポイント

- ①日差しの強い時間の外遊びは短時間にする
- ②つばのある帽子を選ぶ
- ③日焼け止めを塗る
- ④長時間日なたにいない。日陰で休憩をする

快眠のためのヒント

暑さで体力を消耗した体は、しっかり休めないと体調が崩れてしまいます。楽しい夏を過ごすためにも、たっぷり睡眠を取りましょう。

- クーラーや扇風機を使って部屋の温度を調整
- 早寝早起きで生活リズムを整える
- お風呂に入ってさっぱりする
- 汗をすいやすいパジャマを着る
- お腹を冷やさない



夏の水分補給

汗をかく事で体温調整をしています。体内の水分が不足すると、汗が出せず体温が上がってしまいます。特に子どもは脱水症状を起こしやすいので注意が必要です。

- 数口ずつこまめに飲む（目安として30分おきに）
- イオン飲料やジュースよりも、お水や麦茶で水分補給



保護者の方も一緒に水分補給をして、楽しい時間を過ごしてください。

8月のほけんだより

令和4年8月1日

ひかり保育園

汗を沢山かく季節になりました。皮膚トラブル予防のために沢山汗をかいた時は体を拭いたり、ぬるめのシャワーを浴びたり、こまめにおむつ替えや着替えをしてあげましょう。その時一緒に保湿クリームを塗るとより効果が高まりお勧めです。

とびひ

に注意!

虫刺されの跡や傷に菌がついて発症します。「傷がじゅくじゅくする」「傷がなかなか治らない」というのがとびひの始まりのサインです。

★ 注意 ★

とびひ発症時はプールに入ることができません

症状

- 皮膚に小指爪くらいの水疱ができる
- 水ぶくれや、赤くじゅくじゅくした、ただれた状態になる
- 強いかゆみがある



家庭での手当

- お風呂は湯船につからず、シャワーで洗い流す
- お風呂上りはこすらずに拭き取り、薬を塗る
- じゅくじゅくした部分はガーゼで覆う
- 処方された薬を指示通りに塗る



じゅくじゅくしてしまったら、
早目に医師の診察を受けましょう



(保育園でも塗る場合、
医師の指示書が必要になります)

皮膚のケア

子どもは新陳代謝が活発で、沢山汗をかきます。清潔にして快適な毎日を送れるようにしましょう。



汗をかいたら、こまめにシャワーを浴びましょう

お風呂上りは、しっかり水気を拭き取りましょう。あせも等がある時は、上から優しく押さえて水気を取ります。



お風呂上りの清潔な状態で、保湿クリームを塗りましょう。

濡れたタオルで優しく拭き取る
方法も効果的です

鼻のケア

8月7日は
【鼻の日】です

鼻水は鼻の中のウイルスや細菌、ほこりなどをキャッチして、外に追い出す働きがあります。子どもの鼻の中はとても狭いので、少し鼻水が増えただけでも詰まりやすくなります。

① 鼻水をつかむように拭き取る



鼻水を優しく拭き取ります。こすらないように気をつけましょう。

② 鼻の下に保湿剤を塗る

鼻水やティッシュの刺激で鼻の下がかぶれやすくなります。鼻水を拭いたら、保湿剤を塗ってあげましょう。



ひどくなったり長く続くと、症状が悪化したり、中耳炎などの恐れが出てきます。早目の受診をお勧めします。

9月のほけんだより

朝晩は少しだけ過ごしやすくなり、秋の訪れを感じるようになってきました。しかし日中はまだまだ暑く感じる毎日です。こんな時期は夏の疲れが出やすくなります。夜の休息はもちろんですが、時には日中もゆったりと過ごす時間を作ってあげるのもおすすめです。



8月30日～9月5日は

防災週間

です

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。
もしもの時に備えて準備をしておきましょう。

救急箱

いざ！という時に備えて、救急箱のチェックをしてみましょう。

絆創膏

けがをした部位や大きさに合わせて選べるよう、いくつかサイズがあると便利です



はさみ

救急箱専用に入れておくと、衛生的ですぐに使えます



ガーゼ・医療用テープ

傷口を守ったり、薬を塗った上にかぶせたり使います。個包装の滅菌タイプが使いやすいです



体温計



毛抜きやピンセット

とげが刺さったときに使います



常備薬

風邪や腹痛など、急な体調不良の時に助かります。ご家庭に合った常備薬を備えましょう



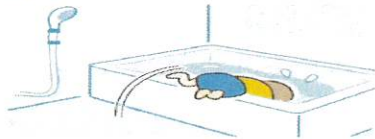
家庭での事故防止

お子さんがケガをしそうになって『ヒヤッ』とした事はありませんか？



踏み台になる物は
ベランダに置かない

浴室は子どもだけに
しない



おもちゃの大きさに注意する
(小さいうちは口に入れてしまい
誤飲の恐れがあります)

転びやすい場所の
対策をする



この機会に見直しや対策をして、事故防止を強化させていきましょう

緊急時に役立つ 電話番号

こども急病電話相談

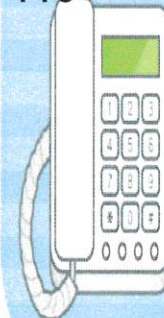
#8000 局番なし または 043(242)9939
19時～6時(毎日)

中毒110番

072(727)2499 大阪 (毎日・24時間)
029(852)9999 つくば (毎日・9～21時)
072(726)9922 ※たばこ専用
テープで情報提供(毎日・24時間)

救急車

119



休日や夜間の体調不良、
誤飲をしてしまった時に
相談が出来る電話番号
です!

10月のほけんだより

気持ちいい秋晴れの下、子どもたちはのびのびと体を動かしています。しっかり食べて、たくさん遊んで、たっぷり寝る！規則正しい生活リズムの中で、寒さに向かう体力をつけていきましょう。

世界手洗いの日 (10月15日)

世界中の子どもたちに正しい手洗いの仕方を広める活動で、国際衛生年であった2008年に定められました。

コロナウイルスで手洗いは注目されましたが、自分の体を病気から守る最もシンプルな方法の1つが、**せっけん**を使った手洗いです。

◆◆◆汚れが残りやすい場所◆◆◆



- 二度洗いをすると更に効果あります。
- 今後さくら組(2歳児クラス)では、**花王あわあわ手洗いの歌**を参考にして、手洗いの練習をしています。
(HPやYouTubeでも観る事が出来ます)

手洗いをする時に意識して洗うと、よりきれいになります！



目の愛護デー (10月15日)

子どもの目は日々発達していて、両目の視力機能は6歳頃にはほぼ完成と言われています。

視力が低下しないために

- 暗い部屋でテレビや絵本を見ない
- 長い時間見続けない
- 自然の中でたくさん遊び、外の景色を見る機会を作る

子どもたちの視力を育てていきましょう！

絵本やテレビを見る時に近づいたり、目を細めるしぐさが見られたら、**視力低下の恐れ**もあります。



子どもの目のトラブル

こんな時には早目の受診をお願いします。

目をこする、まばたきが多い

充血している、涙でうるうるする

目やにが増える

診断によっては【登園許可書】が必要になる場合があります。受診の際に確認をお願いします。



11月のほけんだより

暦の上では「立冬」、いよいよ冬が始まります。朝晩の冷え込みには気をつけましょう。

健康に関する記念日

11月は健康に関する記念日が多くあります。記念日には普段よりも念入りに行ってみましょう。

11月8日は【いい歯の日】

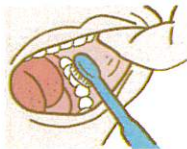
自分で磨くようになってもしっかりと最後は大人の方が仕上げ磨きをしましょう。

痛くないコツ



上唇小帯に歯ブラシが当たると痛みます。指でカバーをして磨きましょう。

奥を見ようと口の端を引っばると痛がります。指を頬の内側から押すと良く見えます。

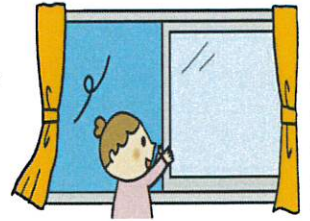


たいへんよくできました

自分で磨くようになったら、磨いた後にご褒美シールやスタンプをカレンダーに貼るのもやる気が出ます！

11月9日は【換気の日】

「いい空気」と読ませることから換気の日と言われています。コロナウイルスもありますが、これからはインフルエンザや胃腸炎など冬に流行る感染症も出てきます。1時間に1回、5分ほどの換気を心がけましょう。



11月12日は【皮膚の日】

湿度が下がると肌もカサカサになります。かゆみから掻いてしまうと肌トラブルになったり、十分な睡眠が取れなくなる原因となります。お風呂上りや登園前に保湿クリームを塗ってあげると、予防になりますので試してみてください。



11月11日は【いい子をぎゅっ！】

保育園で毎日頑張っている子どもたち。その分お家では意識をして、毎日数分、時間を作ってぎゅっとして、心の元気をチャージしましょう！



お知らせ

内科健診のお知らせ

11月7日（月）13：20～

嘱託医 民谷医師

- ◆この日は体調を整えてなるべく受診が出来るようご協力をお願いします。
- ◆脱ぎ着のしやすい洋服をお願いします。

- ◆インフルエンザやその他予防接種を受けましたら、保育園にお知らせください。（接種をした当日は副反応が出る恐れがあるため、お預かりする事ができません。予定を立てる時には、早目にお迎えに来た後や、お休みの日に調整をお願いいたします。）

- ◆体調が崩れやすい季節となります。緊急の連絡に備えて、連絡先の変更がありましたら、職員までお声かけ下さい。また体調不良でお迎えをお願いすることもあります。保育園ではそのまま様子を見ることが困難となりますので、ご家族で相談をして調整をお願いいたします。また、症状がひどくなる前に受診が出来るよう、ご協力をお願いいたします。





12月のほけんだより



令和4年12月1日

ひかり保育園

今年も残すところ1か月となりました。
コロナウイルスや冬に流行る感染症も気になるところです。感染予防を続けながら、楽しい毎日をご過ごしましょう。

おう吐・下痢

ここを確認しましょう！

- お腹を痛がったり、下痢はしていないか？
- 食べすぎや飲みすぎはなかったか？
- 吐く前に食べたものは何か？
- 頭やお腹を打っていないか？
- 熱はないか？

ノロウイルス、ロタウイルスなどに感染すると、おう吐と水の様な下痢が起こります。高熱はあまり出ませんが、おう吐や下痢で体内の水分が失われ、脱水症状になると危険です。

お勧めの食事

- ◎ リンゴのすりおろし
 - ◎ おかゆ・おじや・うどんなど
 - ◎ 柔らかく煮た野菜スープ など
- × 柑橘系・ヨーグルト・生野菜などは消化が悪いため避けましょう！



★お休み後の登園には【登園許可証明書】が必要になることがあります。

おう吐物の処理

感染予防のため、処理をする時には気を付けましょう！

- ① 手袋・マスク(あればエプロン)をつけて、吐物を拭き取ります。窓も開けて換気しましょう。
- ② 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤)を薄めた消毒液で、吐いた場所を広めに拭く。
- ③ 吐物のついた服は85度以上の熱湯に1分間つけるか、薄めた消毒液につける。
※色落ちや縮みが起きます！
- ④ 手洗い・うがいをします。

★症状がなくなっても、ウイルスは便から2~3週間排出されます。おむつ交換の時は手袋をして手洗い・うがいをしましょう。



年末年始の受診

年末年始になると、殆どの病院がお休みになります。そしてこういう時になぜか体調を崩すことが多くみられます。楽しい年末年始を迎えるために、早めに受診し、必要なお薬の確保をして、早期回復ができるよう、心掛けましょう！

