

けんこうだより

5月号

令和5年5月1日発行
なかのしまのぞみ保育園

新緑がきれいな5月となりました。新しい環境になって早1か月、子どもたちは少しずつ環境に慣れてきて、笑顔も増え、友達と一緒に楽しく遊ぶ姿がみられるようになりました。一方で体や心に疲れが出て、怪我をしたり、体調を崩しやすい時期でもあります。

また、連休で生活が乱れがちになってしまうので、生活リズムをくずさないよう注意していきましょう。

園内で先月の感染症はありませんでしたが、乳児とくに新入園児を中心に風邪症状のみられるお子様が徐々に増え始めてきています。また近隣ではインフルエンザA型の流行も聞かれています。少しでも気になる症状があれば登園時お知らせください。鼻水や咳が続く場合は、早めの受診をおすすめします。

早寝・早起き

先月末幼児クラスを対象に「早寝、早起き朝ごはん」というテーマで健康教育を栄養士の佐々木先生と一緒に行いました。ののはな組は初めての健康教育でしたが、真剣に聞いてくれました。

早寝・早起きをするためには、寝る時間を大人が習慣付けることが大切です。子どもが寝る時間になったら、大人も就寝前の雰囲気をつくりましょう。子どもが寝付けない時は、体を優しくトントンとたたいたり、絵本を読み聞かせたり、子守唄を歌うなどして、就寝を促します。寝る直前の入浴は、体温が上がって寝付きが悪くなるがあるので、なるべく避けましょう。また、朝はカーテンや窓を開けて日の光を取り込むと体内時計がリセットされ、寝覚めがよくなります。朝ご飯のにおいをさせたり、子どもの好きな音楽をかけるのもよいでしょう。

お知らせ

※手指消毒について

お子様の目や口に入ってしまうリスクを考え、安全に手指消毒が出来るよう、玄関前の手指消毒をジェルタイプに変更しました。お使いください。

※ワセリンのお預かりについて

園では今まで乾燥で痒みがひどいお子様に対して個別にお声がけしワセリンを持参してもらい園で管理していました。今後は安全に管理をしていくため、個人のパックに入れて頂き、必要時に塗っていきます。また、ワセリンですが今後は薬局で市販されている黄色のパッケージのベビーワセリン(健栄製薬)に統一させていただきたいと思っておりますので、ご協力よろしくお願いたします。

※見本(商品)は各クラスにありますのでご確認下さい。

睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守るというとても大事な役割があります。子どもの睡眠の発達を見ていきましょう。

0~1か月

睡眠時間は16~20時間。
昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

新しい神経細胞と、それらをつなぐネットワークが構築され、またメンテナンスされています。



Zzz



(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)

6か月

睡眠時間は13~14時間。
昼夜の区別がはっきりし、6~8時間連続して睡眠をとるようになる。

3~6歳

睡眠時間は10~11時間。
昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

1~3歳

睡眠時間は11~12時間。
昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。



受診すべき？ 迷ったときは



夜間や休日に子どもの具合が悪くなったとき、すぐに休日診療所や救急外来を受診すべきかどうかは、迷います。自己判断で、急ぐ必要のない受診をしたり、反対に急を要する状態を見逃したりしないよう、信頼できる相談窓口やアプリを登録しておきましょう。

こども医療電話相談 (365日受付) # 8000

全国同一の短縮番号# 8000に電話をすると、都道府県の相談窓口につながり、小児科医や看護師から、症状に合わせた対処法や受診の必要性、受診する病院についてのアドバイスが受けられます。

こどもの救急 (ONLINE QQ)

厚生労働省研究班と日本小児科学会の監修によるウェブサイトです。対象年齢は、生後1か月～6歳。発熱、おう吐、けが、誤飲など、気になる症状から細かいチェックリストに進み、受診の要不要を判定。看病のポイントも紹介されています。

全国版救急受診アプリ 「Q助」

総務省消防庁が開発・提供しているアプリです。画面上で該当する症状を選択すると、緊急度に応じた対応（救急車を呼ぶ、早めに医療機関を受診、引き続き注意して様子を見るなど）が表示されます。医療機関や、受診手段の検索も行えます。

おうちの中の 事故防止

転落防止

- 窓下やベランダの柵のそばに、足場になるものを置かない
- 階段にチャイルドガードを取りつける
- 階段に手すりや滑り止めをつける
- 家の中で子どものそばを離れるときは、窓を閉めて鍵をかける
- ベランダや出窓などを遊び場にさせない



水の事故防止

- 入浴するとき以外は浴槽に水をためない
- 浴槽にはかたくて丈夫なふたをしておく
- 保護者の洗髪中などは、頻繁に声をかける
- 洗濯機のふたを閉めておく

やけど・感電防止

- 台所の出入りにチャイルドガードを設置
- 蒸気の出るもの、熱いものを手の届く所に置かない
- テーブルクロスを使用しない（引っ張るとテーブル上のものが落下する）
- ドライヤーやアイロンを出したままにしない
- 使わないコンセントにはカバーをつける



窒息防止

0歳

- うつぶせ寝をさせない
- 顔が沈むやわらかい寝具を使わない
- ベッドと壁をくっつける
- ベッドガードを使わない
- ベッド上に着替えやぬいぐるみを置かない

1歳～

- ひものついた服は、ひもを抜くか、短く結ぶ
- ブラインドのひもなどは、短くまとめる
- ドラム式洗濯機はチャイルドロックをかける