



12月のけんこうだより



令和6年12月2日 発行
なかのしまのぞみ保育園

街中のイルミネーションがきれいになってきました。早いもので、今年も残すところあと1か月です。気候も急に冬らしくなり、朝晩は吐く息も白くなってきました。空気が乾燥する季節になり、感染症も流行る時期です。手洗い・うがいをしっかりと習慣づけて予防をしていきましょう。先月の感染症です。インフルエンザA型1名、伝染性紅斑1名、手足口病1名でした。また、乳児幼児共に上旬から中旬にかけては下痢で欠席や早退したり、下旬からは発熱したり、咳や鼻水といった風邪症状のお子様が増え始めてきています。引きつづき体調には十分注意して登園するようにしてください。

保護者の方へのお願い

これからインフルエンザやRSウイルス、感染性胃腸炎など冬の感染症が流行してきます。医療機関を受診し、診断を受けた際には園までご連絡をお願いします。

また、インフルエンザに罹患した場合は、A型かB型かお知らせ下さい。

保育園では原則発症(発熱)後5日を経過し、かつ、解熱後3日を経過するまでは登園停止です。

また登園許可書は現在も昨年度同様に不要です。かかりつけのお医者さんに登園可能の日を確認してから登園するようお願いいたします。

また、病欠でお休みされる際は連絡帳に症状や受診結果を記入して頂けると幸いです。入力のご協力をお願い致します。

12月園医健診予定

対象：0歳児、1歳児クラス

12月18日（水）14時15分～

<11月の健康教育> 幼児クラス対象

栄養士の佐々木先生と一緒に今回は「うんち」についての健康教育を実施しました。食べ物を摂取してからうんちをするまでの過程をエフロンシアターを使用して説明し、佐々木先生からはO×クイズでよいうんち（バナナうんち）を出すためにはどうしたら良いのかを説明してもらいました。うんちは健康のバロメーターとも言われますので毎日の排便の中でチェックする習慣をつけられるようになるといいですね。右に参考資料を載せましたのでぜひチェックの参考にしてみてください。

うんちは健康のバロメーター

毎日うんちをすることは、とても大切です。排便のリズムは人によって様々ですが、定期的に排便できるように、規則正しい生活を心がけましょう。

よいうんちを出すために

- ・朝ご飯は、毎日きちんと食べましょう。
- ・野菜で食物繊維をしっかりととりましょう。
- ・水分をたくさんとりましょう。
- ・運動をして、腸の動きを促しましょう。



バナナうんち
黄色がかつた茶色で、においの少ない健康的なうんち



コロコロうんち
水分・野菜不足、運動不足で便秘気味



水っぽいうんち
食べ過ぎ、冷たい物の飲み過ぎ、体調不良

うんちの色に注意！

赤みの強いうんちや黒みの強いうんちは出血の可能性があります。うんちの色も毎日チェックしましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれ

があります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている



小さな子どもは、体調をうまく伝えられません。「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。

