



年の瀬を迎え、何かとあわただしい12月。生活リズムが崩れがちで、また感染症もはやる時期です。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと、お楽しみがいっぱいの月です。元気に過ごせるよう、体調管理には十分気を配っていききたいと思います。

### 12月の保健行事

- 12月1日(金) 身体測定 (5歳児・4歳児・2歳児)
- 12月4日(月) 身体測定 (3歳児・1歳児・0歳児)

☆爪のチェックも合わせて行います。

### 11月の感染状況

・インフルエンザ	14名	・溶連菌	2名
・熱	16名	・咳	3名
・嘔吐	1名	・アデノ	1名

地域ではまだまだインフルエンザやコロナが流行しています。風邪に負けない身体を作っていきましょう!!



### 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。体調不良のサインを見逃さないよう気を付けていきますね。ご家庭でも子ども様子が「いつもとちがう」があれば相談してくださいね。

#### 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。

#### 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。

10月31日に内科健診がありました。内科健診に向けて、ひよこ組さんは内科健診ごっこで保健室に遊びに来てくれました♪みんな保健室に興味津々!! 聴診器も触りました。「お腹もしもしよっか〜」と言うと、聴診器を耳に当て、電話みたいに「もしもし〜」とする子もあり、癒しの空間でした。内科健診ごっこのおかげで、内科健診当日、小児科の稲田先生の診察で泣く子がいませんでした! とても上手に健診を受けることができていました♡



ほけんしつって何があるかな〜? あ! ワンワンいた!



もしもし〜あれ? 聞こえないね〜?





# ほけんしどう

咳エチケット  
手洗い指導  
歯科健診の様子



今月は、身体測定の前に5分間ほけんしどうとして幼児さんに咳エチケットのお話をしました。咳やくしゃみをする時、どれだけバイ菌が飛ぶのかを5mのテープを使用し、距離を表しました。「え！お部屋の端までとびん！？」と驚いた様子がありました。咳をする時は、手で口を覆ったり、(ティッシュで覆うとさらに良いですね)肘の内側で咳やくしゃみをするように伝えていきます。そして、手で口を覆った時は手洗いもしましょうと指導しています。

手洗い指導は5歳児さんに行いました。専用のローションとブラックライトを使用し、自分の洗えていない部分を可視化することで、丁寧に手洗いすることや、手洗いする大切さに気付いてもらえたと思います。

歯科健診ではなでしこ歯科さんに訪問して頂きました。乳児さんは泣く子もいましたが、頑張って大きなお口を開けて診てもらっていました。幼児さんは歯科指導を受け、歯を大切にすることを学ばせてもらいました。

咳エチケット



歯科健診



手洗い指導



10月後半から11月は保健行事が盛りだくさんでした。内科健診や歯科健診を通して自分の身体について少しでも興味を持ち、自分の身体は自分だけの大切なものと思ってもらえると嬉しいです。保健では引き続き、「自分の身体について知る」「自分は大切な存在である」ことを子ども達に知ってもらえるよう声掛けしていきたいです。

