



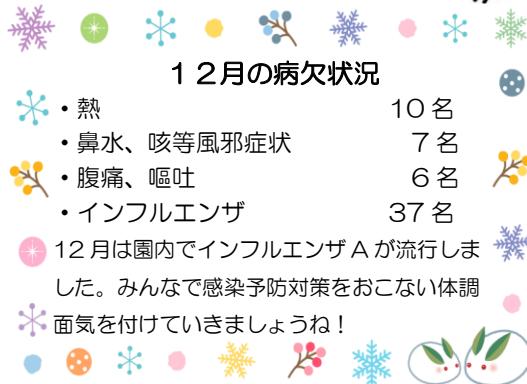
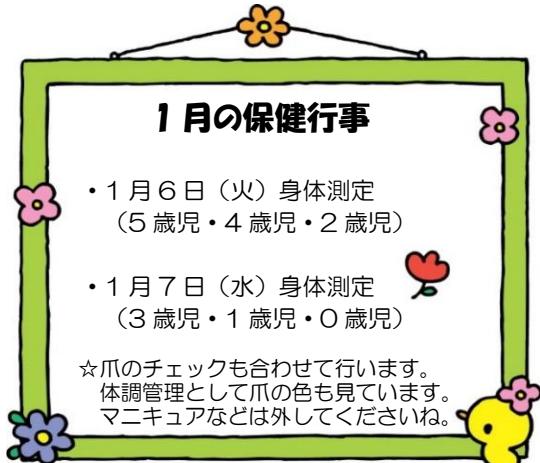
1月のほけんだより



2026年1月5日

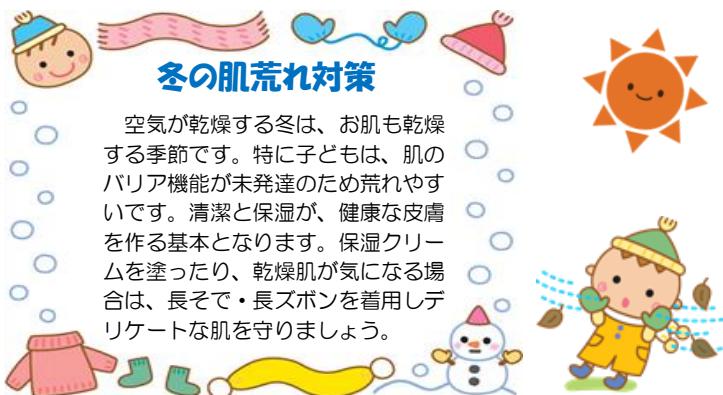
はとのさと保育園

あけましておめでとうございます。子どもたちの元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。年末年始のお休みはいかがでしたか？楽しく過ごすことができましたでしょうか？今年も子ども達が健康で、元気いっぱいに楽しく保育園に通えるように、健康管理に気を付けていきますね。本年も宜しくお願ひいたします。



生活リズムを整えましょう！

年末年始のお休みで、生活リズムは崩れていませんか？本日からまた、かぜなど引きにくい健康な体を作るために「早寝・早起き・朝ごはん・うんち」の習慣を付けていきたいですね！リズム表を見ると、朝うんちが出ていない子が大多数です。便秘の子も多く、朝ご飯を食べた後は、トイレに座る習慣もつくといいですね。1月の5分間保健指導は「生活リズム」についてお話を予定しています。



知っておこう！感染経路と予防法

効果的な予防法を知り子ども達を感染症から守りましょう！

※感染経路が1つでないものについては、予防法において、より効果の高いほうに入っています。

接触感染

発病者に接触することで感染

病原性大腸菌・サルモネラ菌・腸炎ビブリオ・カンピロバクター菌・ポツリヌス菌・ヘルパンギーナ・手足口病・とびひ・流行性角結膜炎・感染性胃腸炎（おう吐下痢症）など



手洗いで高い予防効果

飛沫感染

くしゃみやせきなどで飛び散った液から感染

咽頭結膜熱（ブルー熱）・インフルエンザ・りんご病・おたふくかぜなど



うがいで高い予防効果

空気感染

くしゃみ、せきなどで飛び出したウイルスが、空気中に浮遊して感染

水ぼうそう・結核・はしかなど



予防接種および感染者に近づかないことで予防

保健指導で「手洗い」「うがい」「咳工チケット」を伝えています。みんなで感染予防に努めましょう！！



12月はほし組さん、そう組さん、きりん組さんに「咳エチケットと鼻のかみ方」についてのお話をしました。「咳エチケット」って知ってる?と聞くとどのクラスの子も「知らない~」とのこと。しかし、手や腕で口と鼻を覆って咳やくしゃみをする事と伝えると「それはやっている!」と元気よく答えてくれました。なぜ咳エチケットを行わないといけないのかを、ばい菌の飛沫する距離をひもで表し、霧吹きで水を噴射し体感してもらいました。すると「めっちゃ飛んでる~」「なんせんと咳したらばい菌だらけやな」と気付いてくれる子もいました。



鼻のかみ方では、上手に片方ずつかめていました。みんなの前でお手本をみせてくれたお友だちありがとう♪保育参加中の保護者の方とも一緒に保健指導ができました。



12月の保健保育会議では、先月に続き、職員を変えて「嘔吐処理」を実践しました。毎年実践研修を行っていますが、ロールプレイングでも焦って手順を飛ばしてしまったり、職員間の連携が上手く行かなかったり…と課題が多く見受けられました。実践後、みんなで意見交換し、正しい嘔吐処理の方法、嘔吐した子どもとの対応など確認することができました。今後胃腸炎も流行る時期です。感染を拡げない、もらわない事を徹底していきたいと思います。

