12月のほけんだより

令和５年１２月４日
大津市立天神山保育園

鮮やかなポインセチアが花屋の店先に並ぶ季節となりました。年末年始は食事や睡眠などの生活習慣が乱れやすいとき。生活リズムを守りながら、楽しい時間をお過ごしください。

今月の保健行事予定

《身体計測》
１１日（月）　すみれ組
１３日（水）　さくら組
１５日（金）　たんぽぽ組
１８日（月）　つくし組　もも組

～～保健指導の取り組み～～

つくし組では、保育園で使っているシャボネットを手洗いのヒーローに見立てた『ありがとう、シャボネットマン』の紙芝居の読み聞かせをしました。その後、曲に合わせて手洗いの練習をしました。やや曲のテンポが速いのですが、一生懸命手を動かしてくれました。

さくら組では『いのちはいくつ』という絵本を使いオタマジャクシなどたくさんいる生きもののその一つ一つにも命があることを話しました。黒い紙に小さな穴をあけ、これよりも小さな命の元が、今のみんなのように大きくなったのだと、その大切さを伝えました。

すみれ組では、小腸で吸収される栄養は赤黄緑に分類され、色により働きが異なることを話しました。赤の食品は魚・肉・卵・大豆などタンパク質を多く含む食品で、体の中で血や肉になります。黄の食品は、ご飯・パン・砂糖・油脂類など糖質を多く含む食品で力や体温になります。緑の食品はビタミンやミネラル・食物繊維の多い食品で体の調子を整えます。食品カードを使って説明後、その日の給食メニューの食品が何色に分類されるのか、グループ毎に考えて発表してもらいました。結果、給食には赤黄緑がまんべんなく含まれていることがわかりました。赤黄緑の食品についての指導は、今後も継続していく形で検討中です。

ご存じですか？

「アデノウイルス感染症」

アデノウイルスには沢山の型があり、色々な病気の原因になります。ウイルスの型によって病名・症状が違います。以前は、ウイルスの型により流行する季節が異なりましたが、最近は年間を通して見られるようになりました。

全国的にも流行しており、滋賀県感染症発生動向調査では、咽頭結膜熱（プール熱）が「例年より非常に多く」報告されており、増加傾向が見られます。

病名	症状
上気道炎・気管支炎	熱・鼻水・咳・のどの痛みなど
肺炎	重症肺炎になる
気管支炎	熱・のどの痛み・扁桃に膿が付着
咽頭結膜熱（プール熱）	３８℃以上の高熱・のどの痛み・目の充血・目やに・涙
胃腸炎	嘔吐・下痢・腸重積
流行性角結膜炎（はやり目）	目の充血・目やに・涙・まぶたの腫れなど
出血性膀胱炎	肉眼的血尿・排尿痛 頻尿（何回も排尿したくなる） 残尿感（膀胱に尿が残っている感じ）

◀お家でのケア▶

《咽頭結膜熱（プール熱）》
・のど越しが良い食事にする。
・水分補給をする。
《咽頭結膜熱（プール熱）・流行性角結膜炎共通》
・処方された目薬などを使う。
・タオルなどの共有をしない。
・汚れた手で目をこすらない。よく手を洗う。

非常に感染力の強いウイルスです。家庭内で感染しないようご注意ください。

もしも受診時に医師から「アデノウイルスですね」と診断されたら、「咽頭結膜熱（プール熱）」や「流行性角結膜炎（はやり目）」ではないかを必ず確認してください。どちらも、登園には**医師の意見書**が必要となります。

◆◆子ども達の様子◆◆

先月は、体調不良でお迎えをお願いした園児数が今年度の最少人数の月でした。感染症の発症もなく、全体的に病気欠席が少なく、欠席の多くは咳のためでした。

インフルエンザは継続して県全体で注意報レベルとのことですので、今後も気を引き締めて感染予防に努めていきます。

今月 11 日から、園全体での手拭きタオル使用となります。ご準備をお願いします。