

新年明けましておめでとうございます。子どもたちが健康に過ごせる1年になりますように、今年もどうぞよろしくお願いたします。比良の山は雪を被り、厳しい寒さを感じるようになりました。休息と栄養をしっかりととり、体を冷やさないよう心掛けて過ごしましょう。

身体計測

- 11日(木) りす組・わに組
- 12日(金) そう組・らいおん組
- 15日(月) うさぎ組



★週に1度、爪の長さチェックをお願いします。

乾燥による皮膚トラブルについて

寒さとともに空気が乾燥してきました。園では遊んでいるうちに、肌の乾燥した部分に出血や痛みが生じてくるお子さんがみられます。痒みが生じて無意識に掻きむしってしまったり、肌に服が擦れて気になったりすることもあります。

乾燥した肌は、さらに外気や摩擦などの刺激を受けることで皮膚トラブルが生じやすくなります。

ご家庭では、お子さんの皮膚の観察をしていた
だき、カサつきがある場合は、朝夕(登園前やお風呂の後など)に保湿クリームを塗り、皮膚トラブルの
予防をしましょう。



最近の保健室

年末年始は下痢・嘔吐症状による体調不良のお子さんが複数名おられました。感染性胃腸炎に代表されるノロウイルス等は乾燥した空気を好み、感染力が強いです。下痢・嘔吐を繰り返す、食欲がないなどの症状がみられましたら、受診や療養をしていただきますようお願いいたします。

感染性胃腸炎の場合、症状が落ち着いても、便中にウイルスが2~3週間程度排出されます。回復後も便やおむつの取り扱いには、引き続き注意しましょう。



12月に流行していたインフルエンザA型は下旬に収束しています。インフルエンザは例年に比べて全国的に患者数が多く、12月中旬には4年ぶりとなる季節性インフルエンザ警報が県内全域に発令されていました。

引き続き、感染症の流行状況に合わせて対策を行っていきます。玄関掲示でもお知らせいたしますのでご確認ください。



2024年1月1日には能登半島地震が起り、大きな災害をもたらしています。また、1995年1月17日には「阪神・淡路大震災」により近畿圏の広域に大きな傷跡を残し、復興までに多くのボランティアが活躍しました。地震が発生した17日は「防災とボランティアの日」に定められました。

乳幼児がいるご家庭で役に立つ避難グッズ

- 両手が空くりュック
- タオル、ビニール袋、水、絆創膏、テープ、ハサミ
メモ帳とペン、着替え
- おむつ…非常時は使用水を含ませ保冷パックに、湯を含ませ湯たんぽに。開いて大人のトイレにも使用可能。
- 現金(小銭)…電子決済ができなくなる可能性がある。
- お気に入りの食べ物、飲み物…乳幼児は馴染みのない食べ物を口にしないことがある。液体ミルクは白湯不要◎
- おもちゃや絵本…心を落ち着かせるために。

- 油性マジック…簡単に消えない、何にでも書ける。
- 輪ゴム…束ねたり、衣服を留めたりできる。
- おしり拭き…ウェットティッシュ代わりになる。
- カッパ…雨に濡れると体温が下がり命に関わる。防寒具、レジャーシート代わりになる。
- 笛…自分の居場所を知らせたり、防犯ブザー代わりになる。
- 家族写真…何かの手助けになったり心のよりどころになる。裏に住所、電話番号などを書いてよい。



●命が第一です。防災・避難グッズは避難に余裕があれば持ち出しましょう。

●車で外出するときにも持ち出すと安心です。



裏面あります⇒
(保健指導)

保健指導

ぞう組 鼻のかみ方

寒くなるにつれ、鼻水が出るお子さんが多くなってきました。鼻水に含まれる細菌やウイルスが悪さをして体調を崩すことがある為、鼻水をかんですっきりしたいものです。

自分で“鼻を拭く”習慣が身についてきた子どもたちは“鼻のかみ方”を練習しました。はじめに、鼻水を出し切るためには鼻から息を出す練習が必要です。一人1枚ティッシュを顔の前に持ち、口から息を吸って、鼻からフソッと出します。「むずかしい～」と苦戦する姿や、コツを掴み「みて～、フソ！」と鼻息でティッシュをひらひらと揺らす姿も見られました。次に片方の小鼻を押さえながら鼻から息を出し、ティッシュで鼻水を摘まみながら拭き取りました。見様見真似に「できた！」と視線を送る子どもたちでした。最後に、鼻水が手に着いた時は手洗いをするようにと話しました。慣れるまでは難しいですが、それぞれのペースで鼻かみをしていけたらいいなと思っています。



わに組 手拭きタオルの使い方

12月から自分の手拭きタオルを使い、手を拭いています。子どもたちは“自分の手拭きタオル”があることがとても嬉しく、「タオル持ってきてるねん」と教えていました。

手拭きタオルの清潔を維持しながら使いたいことから、“手洗いをした後にだけ使う”ことを子どもたちと一緒に確認しました。洗っていない手を拭いたり、遊びや掃除に使ったりすると、タオルにはバイ菌や砂などが付きます。せっかくなので手を洗っていても、汚れてしまったタオルで拭くと再び手は汚れてしまいます。真剣な表情で話を聞き、汚れたタオルで手を拭く素振りを見せると、

「ばいきんつくで」を声を上げる子どもたちでした。なぜそのようにして使うのかを知ることで、健康を守るために大切なことだと感じられたのではないかと思います。



らいおん組 衣服調節

体が冷えるとウイルス等から体を守るための免疫力が低下し、風邪を引いたりしんどくなったりすることがあります。食事や運動をして体を内側から温めたり、衣服調節をするなどして外気の寒さから体を守ったりしています。これからどんどん寒さが深まっていく中で、どのようにして衣服調節をしていくとよいか話をしました。

服は1枚で着るよりも“2枚重ねて着る”ほうが暖かく、さらに内側の服をズボンにしっかりと入れることでお腹も冷えません。汗をかいたときは内側の服を替えたり、1枚減らしたりすると快適に過ごすことができます。

子どもたちに肌着、半袖シャツ、長袖シャツ、トレーナーの4種類の服の絵を見てもらいました。「今どの服を、何枚着ているかな？」と聞くと、子どもたちは自分がどんな服の着方をしているのかを確認していました。さらに「暖かい？寒い？」と聞いてみると、「半袖と長袖を着ていてちょうど良い」「トレーナー1枚で寒い」等と様々な声が聞こえてきました。4種類の服の中から“2枚着る”ことを心がけるよう話をしました。寒さを感じている子には中に肌着を着たり、半袖を長袖に変えたり、自分で考えながら着替えてみることで「暖かくなった」と衣服調節の効果を実感する姿も見られました。子どもたちは自分のかばんの中を見て「明日〇〇(服)持ってこよう」と話し、自分に必要な服を考えていました。ご家庭でお父さんが服選びや準備をする際は、見守りやアドバイスをしてあげてください。衣服調節をしながら健康に冬を過ごしていけるといいですね。



乳幼児健診（和邇すこやか相談所）

＜2月の日程＞ ＜健診対象者＞

10か月児	7日(水) AM	令和5年4月生
1歳9か月児	22日(木) AM	令和4年5月生
2歳6か月児	7日(水) PM	令和3年8月生
3歳6か月児	22日(木) PM	令和2年8月生

★完全予約制です。健診対象月の1か月前の1日～健診日1週間前までインターネットまたは電話で予約が可能です。その他詳細は「広報おつ」「大津市ホームページ」をご覧ください。