



# 2月 ひら☆ほけんだより

令和6年2月2日  
大津市立比良保育園

暦の上では1月20日から「大寒」と言って、一年で最も寒い時期とされています。暦の通り1月末は急激に寒さが深まり、比良にも大雪が降りましたね。2月4日には「立春」を迎え、少しずつ春の兆しを感じられるようになります。とはいえ寒さはしばらく続きます。感染症の流行もみられていますので、体調の変化に注意して過ごしましょう。

## 身体計測

- 5日(月) うさぎ組・わに組
- 6日(火) りす組・ぞう組
- 7日(水) らいおん組



★爪の長さもみています。  
1週間に1回は爪の長さを確認しましょう。

## 最近の保健室

1月中旬に胃腸炎(下痢・嘔吐症状)のお子さんが数名おられたため、感染症対策を行ってきました。1月下旬より、インフルエンザA型・B型の診断を受けられたお子さんが増えてきています。インフルエンザの流行の兆しがみられているため、感染症対策を継続しています。感染症の流行状況や対策については、随時園の玄関掲示にてお知らせしていますので、ご確認をお願いします。また、その他の感染症による体調不良もみられています。発熱等の症状がある場合は、受診や療養していただきますようお願いいたします。

## ウイルスに負けないからだづくりのために

- しっかりと食事をとりましょう(栄養・エネルギー摂取)
- こまめに水分補給をしましょう(乾燥予防、血行促進)
- 運動、入浴、衣服調整などをして体を温めましょう(免疫力UP)
- 睡眠を十分にとりましょう(疲労回復)
- 生活リズムを整えましょう(体と心の状態が安定する)

- ◆家に帰ってきたとき、トイレの後、食事の前などは手洗いをしっかりとしましょう
- ◆咳エチケットを心がけましょう



## インフルエンザ

- 症状** 発熱、咳、喉の痛み、頭痛、関節の痛み
- 感染経路** 飛沫・接触感染
- 潜伏期間** 1～3日
- 出席停止期間** 発症した後5日を経過し、かつ解熱した後3日を経過するまで。

## 流行性耳下腺炎(おたふく風邪)

- 症状** 発熱、嚙下痛、片方または両側の耳下腺(耳の後ろから顎にかけてのリンパ節)の腫れと痛み
- 感染経路** 飛沫・接触感染
- 潜伏期間** 2～3週間
- 出席停止期間** 耳下腺の腫れが発現した後5日を経過し、かつ全身状態が良好になるまで。



★登園する際に医師の意見書が必要です。

## コロナウイルス

- 症状** 発熱、咳、喉の痛み、頭痛、関節の痛み
- 感染経路** 飛沫感染・接触感染
- 潜伏期間** 2～3日(長くて7日)
- 出席停止期間** 発症した後5日を経過し、かつ症状が軽快した後1日を経過するまで。

## 咽頭結膜熱(プール熱)

- 症状** 発熱、喉の腫れと痛み、目の充血や瞼の裏の赤み
- 感染経路** 飛沫・接触感染
- 潜伏期間** 5～7日
- 出席停止期間** 主要な症状が消退した後2日を経過するまで。



★登園する際に医師の意見書が必要です。

## 感染性胃腸炎(嘔吐下痢症)

- 症状** 突然の嘔吐、下痢
- 感染経路** 経口感染(糞口・食品)
- 潜伏期間** 1～3日
- 登園の目安** 下痢嘔吐症状がおさまり、普段の食事を取ることができ、全身状態が良くなったら。



※出席停止期間は、学校保健安全法に基づいたものです。感染症によっては、登園に係る意見書(医師の判断により登園が可能と認められる)が必要となります。意見書は証明事項を記入した連絡帳などの代用も可能です。

- \* 飛沫感染…咳やくしゃみによって空気中に飛び出したウイルスや細菌を吸って感染する。
- \* 接触感染…ウイルスや細菌を直接接触する、またはそれらがついた物体を触り、口・鼻・喉・目等の粘膜から体内に入って感染する。
- \* 経口感染…ウイルスや細菌に汚染された食品を食べる、感染者の便(吐物)内のウイルスや細菌が手指を介して口から体内に入り感染する。
- \* 潜伏期間…感染してから症状が現れるまでの期間。

裏面(保健指導)あります⇒

# 保健指導 らいおん組(5歳児)

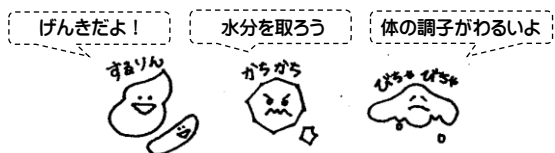
## 便の話

“便”にまつわる健康と生活の話をしました。

- 絵本「うんこダスマン」を読みました。「うんこを出すことは体にとって良いこと、うんこは我慢しないこと」「うんこを出すために大切なこと（食事や水分をとる、体を動かす、排便リズムをつくる）」についてのお話です。子どもたちは自分の生活や排便について振り返っていました。



- 排便後の水を流す前に、どんな便が出たのかを見ることが大切です。便の性状で自分の体の調子が分かります。元気がない便が出た時はおうちの人に伝えるよう話しました。



- お尻の拭き方は人それぞれにあると思いますが、尿が出てくる穴に便のバイ菌が入らないように気をつけたいです。背中側に向かって小さく拭き取る方法について、絵を使って話しました。子どもたちも背中側からお尻に手を回してお尻を拭く動作を真似していました。
- 尿や便が付かないように、パンツやズボンは膝あたりまで下ろします。タオルをパンツに見立てて実演しました。

## 乳幼児健診（和邇すこやか相談所）

	<3月の日程>	<健診対象者>
10か月児	6日(水) AM	令和5年5月生
1歳9か月児	21日(木) AM	令和4年6月生
2歳6か月児	6日(水) PM	令和3年9月生
3歳6か月児	21日(木) PM	令和2年9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「広報おおつ」「大津市ホームページ」をご覧ください。

## 和式トイレの使い方

保育園のトイレは洋式と和式の両方がありますが、どのクラスでも使い慣れている洋式トイレの方が混み合います。子どもたちに「保育園では和式と洋式どちらのトイレを使っているのか」を聞いてみると、洋式トイレが圧倒的に多く、ちらほらと和式トイレも使っていると声が上がりました。「こわい」「難しい」という理由もあるようです。らいおん組の子どもたちは、春になったら小学校に進学します。小学校は和式トイレが多いので少しずつ慣れていってほしいと思っています。

- 座るより、しゃがんだ体勢のほうがお腹に力を入れやすく、うんちが出やすいことを話しました。足を肩幅に広げて立ち、ゆっくりとしゃがむ練習をしました。体も鍛えられることを話すと、「できるで～」と得意顔の子どもたちです。
- 等身大の手作り和式トイレを用意しました。

前半の便の話で気持ちがほぐれた子どもたちは、積極的に手作り和式トイレをまたいでいました。「もうちょっと前かな」「うんち拭けるで」と想像しながら、和式トイレに親しんだ子どもたちです。

