

保健だより

やまと第一保育園

2015・5月

5月5日は子どもの日。こいのぼりが元気よくおよぐ姿を見て、子ども達も元気でたくましく育ってほしいと願います。

入園してひと月がたち、子どもたちも新しい環境に少しずつ慣れてきたようで、その子本来の可愛らしい笑顔を見せてくれるようになりました。

1日の生活リズムも出来てきて、食事・昼寝など保育園の生活にも慣れてきたように思います。ただ長いお休みでせっかく出来た生活リズムが……。少し崩れている人もいますことと思います。また5月は疲れが出てくる時でもあります。

早寝早起きを心がけ身体をゆっくり休めてあげましょう。

「4月の欠席状況」

4月は気温が低く寒い日が続きました。また慣れない環境から特に新入園児の子ども達が体調を崩し、お休みが多くありました。

内訳は下記のとおりです。

	熱	咳・鼻水	溶連菌感染症	下痢・嘔吐	その他
つくし	5名			4名	
たんぼぼ	5名	2名			
すみれ	14名	1名		1名	
ちゅうりっぷ	5名		7名	1名	喘息1名・とびひ1名
すずらん	6名		3名	2名	喘息1名・水痘1名
ばら	2名	3名	3名		ヒトメタニューモ感染1名
合計	37名	6名	13名	8名	5名

溶連菌感染症については3月に28名、4月に13名 合計41名の発症がありました。最後に診断された子どもは4/27日でその後新たな発症はありません。

ヒトメタニューモウイルス感染症については3月下旬から4月にかけて4名の子どもが発症しました。その後ばら組の子どもが1名上旬に診断された以降新たな発症はありません。水痘は5/1日に診断。14日ごろに発症の可能性があります。

5月の保健行事

- 9日 りょう虫卵テープ配布
- 11日～13日 りょう虫卵テープ回収
- 18日 0. 1. 2歳児身体測定
- 19日 3. 4. 5歳児身体測定
- 27日 0歳児健診

OK!
つめを切って
清潔に

つめが伸びていると、つめと指の間には菌が繁殖しやすくなります。また、乳幼児のやわらかい肌を傷つける危険性もありますので、つめは、こまめに切るようにしましょう。



症状による登園の目安 ～保育園における感染症対策ガイドラインより～

*病気回復直後の登園のめやすは、いずれも体調が整い保育園での生活が機嫌よく過ごせる状態に回復していることが基準となります。

発熱の時 発熱とは、体内に侵入した細菌やウイルスの増殖を抑えたり、免疫力を高め守る反応と考えられています。したがって、解熱剤の使用は医師の指示にしたがって慎重に使いましょう。

<登園を控えるのが望ましい場合> 発熱期間と同日の回復期間が必要です。

- ① 朝から 37.5℃を超えた熱があり、元気がなく機嫌が悪い、食欲がなく朝食や水分が摂れていない
- ② 24 時間以内に解熱剤を使用している
- ③ 24 時間以内に 38℃以上の熱が出ていた

*1 歳以下の乳児の場合は、平熱より 1℃以上高い時

体調崩し熱を出して、お迎えをお願いしているお子さんもいます。今まであまり病気をしなかったのにと・・・思われるかもしれませんが、いろいろな病気にかかることにより、自然と免疫もついてきます。入園して1年ぐらいは、熱などでお迎えをお願いすることもあるかと思いますが、大事なお子様をお預かりしています。お忙しいこととは思いますがよろしくお祈りします。

*先日つくし組から通園していて、現在ばら組になっているお母さんから、つくし組の時は毎月のように『お迎えお願いします』と電話があり、どうしようかと思いましたが。最近は熱もださず、しばらく病院にも行っていないほど丈夫になりましたと話していました。本当に大きくなると抵抗力と免疫が付き、病気をしなくなります。それまでお母さん、お父さん頑張ってください！！

～病気をやっつける免疫力を育てよう！～

0～6歳時代は、心身はもちろん、免疫力も発達しています。免疫力とは、体づくりと病気を乗り越える免疫機構をつくることです。

- ・母乳の中にあるお母さんからもらった免疫（免疫グロブリン IgA や IgG）

↓ 生後6カ月ころから少なくなっていく

- ・子ども自身で免疫を作り始める・・・抗体をつくるシステムができてくる（白血球の顆粒球、リンパ球などが働いて病気をやっつけ、乗り越え、記憶し次に同じウイルスにあっても発病しなくなる）

病気をやっつける免疫（免疫グロブリン IgA・IgG・IgM）

↓

5歳ころには成人レベルの7～8割を獲得：病気にかかる回数が減ってくる
上手に免疫をつくるためには

- ・**ストレスをためない**・・・免疫力の最大の敵はストレス。自律神経のバランスを崩し、白血球の働きを鈍くします。ストレスから血管が収縮することで、血行が悪く

なり冷えにもつながります。入浴や適度の運動、気分転換するなど必要です。

・冷やさない・・・免疫細胞が活発に働く体温は37℃前後といわれています。血行促進のために適度な運動をすることが大切です。

・十分な睡眠・・・人間の身体は、睡眠中に新たな細胞を作ったり、傷ついた部分を修復する働きがあります。朝の光の刺激で分泌されるメラトニン等のホルモンは、免疫力を高めます。

🌙 早寝 のためにできること 🌟

① まずは早起きから

遅く寝てしまっても、翌日は早く起こしましょう。夜も早く眠くなるので、布団に入りやすくなりますよ。

② 朝の光でスタート!

カーテンを開けて太陽の光を浴びましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

③ 日中にしっかりあそぶ

体を動かしてたくさんあそびましょう。心地よい疲れが夜の眠りを誘います。

④ 午睡は15時半までに

家で午睡をするときも、遅くても15時半までに終わらせて。夜の眠りに影響します。

⑤ お風呂はぬるめに

熱いお風呂は、急激に体温が上がって目がさえてしまいます。お湯はぬるめにするのがポイントです。

⑥ 入眠前の習慣づけを

毎晩、眠る前に「おやすみの習慣」をつけましょう。絵本を読む、布団に入っぎゅっと抱きしめるなどすると、眠りやすくなります。



お願い

毎月「身体測定・内科健診・ぎょう虫検査・歯科検診」など行った際、ご家庭にお配りしております「けんこうのきろく」ですが、ご家庭でご覧になりましたら、**確認印**を今年からお願いすることになりました。お手数ですがよろしくお願いします。例として身体測定記入欄の横に、印鑑またはサインをお願いします。

記入欄の横

ここに**印鑑**・または
サインをお願いします

1~5歳児クラス用

1~5歳児クラス用

年度「しんちよう」

年度「たいじょう」

30、31ページ目

身体測定以外の結果につきましては、その枠内をお願いします。

<お知らせ>

今年6月より子ども達の毎日のお休み状況を保健室窓に掲示します。その日にどんな症状・感染症でお休みしているかをお知らせしたいと思います。どうぞ確認いただければと思います。