2月のほけんだより

2025年度
松葉保育園
看護師

気温が低く乾燥した日が続いていますが、寒さに負けず外遊びを楽しむ子どもたちの姿がみられます。子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。感染症もまだまだ流行っているので、手洗・うがいをしっかり行い、予防に努めましょう。

1月の感染症

インフルエンザ2名(4歳児1名、5歳児1名)、新型コロナウイルス感染症2名(2歳児1名、5歳児1名)、感染性胃腸炎2名(1歳児3名、2歳児2名、3歳児1名、4歳児2名)
他、下痢や嘔吐の症状でお休みや早退した子が数名いました。

2月の保健行事

4日(水) 歯みがき指導(すずらんぐみのみ)
12日(木) 乳児健診(たけぐみのみ)
17日(火) 身体測定

嘔吐、下痢症状出現時の登園基準は
「普段通りの食事が食べられ、
嘔吐下痢の症状が24時間みられない」 です。
保育中に2回嘔吐や下痢があった場合、
保護者の方へお迎えお願いのご連絡をしていますが、
クラス内の流行状況や症状の程度により1回で
ご連絡する場合もあります。
上記登園基準のため、嘔吐や下痢で早退した場合は、
次の日はご自宅で様子をみていただくようお願い致します。
感染性胃腸炎の場合は「登園許可証」が必要です。
保育園は集団生活であり、感染拡大防止のため、
ご理解とご協力をお願い致します。

冬も外遊びをしよう

寒いからといってお家の中でばかり遊んでいませんか？
外遊びは子どもにとって良い効果がたくさんあるので、防寒対策をして冬も外遊びを取り入れていきましょう。

①身体的な効果

・体力の向上: 冬の外遊びは、体を動かすことで筋力や持久力を高め、全体的な体力を向上させます。
・免疫力の強化: 冷たい空気に適応することで、風邪や病気に対する抵抗力が高まります。外で遊ぶことで、体が自然に鍛えられ、健康を維持しやすくなります。
・ビタミンDの生成: 日光を浴びることで、体内でビタミンDが生成され、骨の発達を促進します。

②精神的・感情的な効果

・ストレスの軽減: 自然の中で遊ぶことで、ストレスが軽減され、気分が明るくなります。特に冬の澄んだ空気や美しい景色は、心をリフレッシュさせる効果があります。
・五感の発達: 冬の自然を体験することで、視覚、聴覚、触覚などの五感が刺激され、感性が豊かになります。霜柱や雪の感触、冬の動植物の観察など、他の季節では味わえない体験ができます。

③社会的な効果

・協調性やコミュニケーション能力の向上: 外での遊びは、友達や家族との交流を促進し、協力して遊ぶことで社会性を育む機会を提供します。
・自己肯定感の向上: 外遊びを通じて新しいことに挑戦し成功体験を得ることで子どもたちの自己肯定感が高まります。

冬の外遊びは、寒さに負けずに体を動かすことで、心身の健康を保つために非常に重要です。
親子で一緒に楽しむことで、より良い思い出を作りながら、子どもの成長をサポートしましょう。

子どもの鼻水のふき方、かませ方

◎鼻水のふき方

①鼻水がでていたら、綿棒やガーゼ、柔らかいティッシュでそっとふいてあげましょう。
子どもの肌はとてもデリケートです。肌が荒れないように衛生的な綿棒やガーゼ、または柔らかいティッシュでこまめにふいてあげましょう。ふいた後は保湿クリームを塗ってあげればより良いです。

②鼻がつまっていたら蒸しタオルや加湿器などで湿気を与えましょう。
鼻水やホコリが固まり、鼻での呼吸が苦しそうな場合は清潔な蒸しタオルを鼻にあてるか、加湿器で湿気を与えるなどして固まりをほぐしましょう。お風呂に入って湿気を与え、固まりをほぐすのも良い方法です。ほぐして柔らかくなった固まりは綿棒を使って、やさしく取ってあげましょう。

③鼻水吸引器具でたまった鼻水を吸い取ってあげましょう。
鼻水を吸い取る専用の器具を使って吸い取る方法もあります。吸引器具には鼻に入れたチューブを口で吸い取るタイプやスポイトで吸い取るタイプ、電動で吸い取るタイプのものなどがあります。これらの器具を使わず赤ちゃんの鼻に直接口をつけて吸い取るのは、虫歯菌などの感染の危険がありますのでやめましょう。

④なかなか鼻づまりが治らないときは耳鼻科で診てもらいましょう。
ご家庭で鼻づまりの対処方法を試してみても、なかなか鼻づまりが治らない場合は耳鼻科で診てもらいましょう。特に鼻水に色がついている場合は、そのままにしておくと中耳炎になることもあるので注意が必要です。

◎鼻かみトレーニング(3歳ごろから)

お話ができるようになったら鼻のかみ方の練習をしましょう。
小さなお子さんは鼻から息を吐く感覚がまだわからず、ほっておくと鼻水や鼻がつまったままの状態が長引いてしまいます。そうすると中耳炎や副鼻腔炎を患ってしまう可能性が高まりますので、お話ができるようになるか、いろいろな動作のマネができるようになったら、やってみましょう。
吸った息を鼻から吐き出すことができれば、自分で鼻がかめるようになります。ここではティッシュなどを使って鼻から息を吐き出すことを覚えられる手法を紹介します。参考にしてみてください。

①ティッシュを鼻の息で揺らそう！
1枚にしたティッシュを2つ折にするなど短冊状にして鼻の前にたらします。
口から大きく息を吸い、一旦息をとめます。口を閉じ片方の鼻を押さえ、もう一方の鼻だけで息を吐き、鼻の前にたらした短冊状のティッシュを揺らします。
はじめはお手本をやってみせましょう。

②丸めたティッシュを鼻に詰め遠くに飛ばそう！
ティッシュをお子様の鼻の穴に入るよう小さく丸めます。
片方の鼻の穴を押さえ、もう片方の鼻の穴に丸めたティッシュを入れます。
口で大きく息を吸った後口を閉じて、ティッシュを入れた鼻だけで息を吐きティッシュを飛ばします。
丸めたティッシュが大きすぎると鼻の中を傷つけてしまう場合がありますので注意してください。
できれば柔らかいティッシュなどを使ってやってみましょう。

ここに取り上げたやり方は、ほんの一例です。
鼻からの息が視覚的にわかるもので、お子さんと一緒に楽しみながら鼻から息を吐き出す感覚を覚えてもらいましょう。