

2月 ほけんだより



こども園めばえ
令和 4年2月

寒さが厳しい毎日。

休みの日には、家にこもりがちになりますが、冷たい空気に触れることで自律神経が鍛えられ、病気に負けない体を作ります。

天気の良い日は積極的に戸外遊びをしましょう。

こども園めばえ 体調不良時の登園再開目安について



目安を守って、元気に登園しましょう

熱や嘔吐、下痢などからの病み上がりは、家では元気でも、園で長時間過ごすまでには回復していないことがよくあります。

そんな時期に無理をすると、ぶり返してかえって長引く恐れがあるので、登園再開の目安を守って、しっかり回復する時間をとってください。

熱

- 37.5 度を超える熱が下がり、1 日経っている。
- 機嫌が良い。

嘔吐

- 食べたり飲んだりしても吐かない。
- 嘔吐をしなくなり、1 日経っている。
- 通常の食事が食べられる。

下痢・軟便

- 通常の食事を食べても下痢・軟便が出ない。
- 普通便が出て、1 日経っている。
- 通常の食事を食べられる。



マスクの着用について

咳が出ていたり、コロナウィルスやその他の感染症予防のため、マスクが着用できるお子さんは、予防としてマスクの着用をお願いします。

現在、布マスクを着用されているお子さんがいます。布マスクより、**不織布のマスクの方が予防効果が高い**とされています。

厚労省より、不織布のマスクの着用を推奨されていますので、できるだけ**不織布マスクの着用**のご協力をお願いします。

尚、息苦しさを伝えられなかったり、顔が隠れて体調不良のサインに気付きにくいので、**もも組さんなど、小さなお子さんは付けなくて結構です。**



薬の服用について



病院から処方されたお薬は指示がない限り、**体調が良くなっても処方された日数分、全て飲み切り**ましょう。

また、**残った薬**を後日、体調が悪い時に服用することは控え、**病院受診をして改めて処方**をしてもらってください。

こども園めばえ 1月のヒヤリハット!

1月はひまわり組で、異年齢児のお友達同士トラブルで押さえつけや噛みつきがありました。

異年齢児で遊ぶ時は、力の差を考慮し、しっかりと見守りながら遊びの変化が見られた時は言葉かけをすることが必要だと反省しました。

うんち スリ、スッキリ出ていますか？

毎日うんちが出ていなくても、元気で食欲があり、うんちが“スリ”と出て“スッキリ”するなら大丈夫。

でも、毎日うんちが出て、かたいうんちが続いたり、うんちをするのを痛がったりするなら便秘と考えられます。

子どもの便秘は意外と多いものです。便秘が続くと肛門が切れて血がついたり、おなかが苦しくなったりするため、排便を嫌がってますます便秘がひどくなってしまいます。

食事や生活リズムを見直して、快便生活を目指しましょう！

便秘のサイン

- かたくてコロコロのうんちが少しだけ
- うんちの量が少ない
- うんちをする時、強くいきんで痛がる
- うんちのときに泣く
- うんちが出ているのに、おなかがパンパン
- 食欲がない
- 元気がない



そんなときは！

こんなケアで便秘解消！

- 水分をしっかりとる
 - 野菜や海藻類、ヨーグルトなどを食べる
 - おなかをやさしくマッサージする
 - トイレに座る習慣をつける
- その他、決まった時間に食事をする・寝る・トイレに行く等、規則正しい生活リズムを作ることも大切です！



※なかなか解消しないときは、かかりつけ医に相談しましょう

予防接種を受けましょう

予防接種は、自分が病気にかかるのを防ぐだけでなく、人に感染させてしまうことで、園や社会全体にその病気がまん延するのを防ぎます。

また、病気にかかったとしても、重症化を防げる場合もあります。

いつ受ければいいのか？

母親からもらった免疫が薄れてくる時期や、その病気にかかりやすい年齢、病気が重症化しやすい年齢などに応じて受ける必要があります。病気ごとに定められた期間内に、接種することが大切です。

体調の変化などで予定通りに進まない時や接種スケジュールがわからない時は、母子手帳を確認してもらい、かかりつけ医などに相談しましょう。



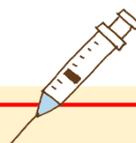
5歳児は

MR追加接種をお願いします！

5歳児は、MR（麻しん・風しん混合）ワクチンの2期追加接種の時期に当たります。

MRワクチンは、生後12～24ヶ月の間に1回目、5～7歳の間に2回目の定期接種が行われます。

まだ接種していない方は、就学前に、かかりつけ医で接種（無料）を受けるようにしてください。



確認

乳幼児が受けるべき主な予防接種

4種混合ワクチン・B型肝炎ワクチン・Hib ワクチン・小児用肺炎球菌ワクチン・BCG・MRワクチン・水痘ワクチン・日本脳炎ワクチン・ロタウイルスワクチン・おたふくかぜ