



# ほけんだより

令和4年1月号  
明照保育園



新しい年がスタートしました。イベントが多くて冬休みはおともも子どもも生活が乱れがちです。暴飲暴食や睡眠リズムの乱れを整えるだけで免疫力はグッと上がりますので、規則正しい生活に戻していきましょう。そして5日は「小寒」20日は「大寒」です。冬本番、寒さに負けずに過ごしましょう！



## 【冬季に流行しやすい感染症】

### ○胃腸かぜ

「嘔吐下痢症」、「ウイルス性胃腸炎」や「おなかの風邪」ともいいます。ノロウイルスやロタウイルス、アデノウイルスなどが原因です。ウイルスが胃腸に入り込んで胃腸の働きを悪くするために急に吐いたり、下痢をしたりします。ときに発熱を伴います。特別な治療方法はなく、治療の中心は脱水を防ぐためのこまめな水分補給、安静、整腸剤内服などの対症療法となります。

### ○インフルエンザ

毎年この時期に流行しているインフルエンザですが、昨シーズン同様全国的に感染者数が少ない状況です。しかし次に来る流行の山は以前のものより大きいと予想されていますので、手洗いやうがい、換気や咳エチケット等感染対策は続けていきましょう。

インフルエンザは、38度以上の発熱、悪寒や頭痛、筋肉や関節の痛みなどの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。あわせてのどの痛み、鼻汁、咳等の症状も見られます。吐き気、下痢などの症状が現れることもあります。感染力がとても強く、子どもではまれに急性脳症を、免疫の低下している人は肺炎を伴うなど重症になることがあります。登園の基準は下記のとおりですので厳守してください。

## 【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日経過するまで

	発症	発熱期間／発症から5日経過							
		0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
例1	発熱	発熱 1日目	発熱 2日目	解熱 3日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能	
例2	発熱	解熱 1日目	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	発症 5日目	登園可能		
例3	発熱	発熱1日目	発熱 2日目	発熱 3日目	解熱 4日目	解熱後1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園可能

## 【子どもにとっての衣類】

2012年に、東京都内で4歳の子がパーカのフードがドアノブに引っかかり、窒息状態となって入院する事故が起きました。海外では、子ども服のひもが首にからんで窒息死する事故が問題となり、各国で子ども服に関する公的な安全基準が設けられました。

2015年日本でも米国やEUなどに続いて子ども服の安全規格が制定されました。JIS（日本工業規格）では、7歳未満の子ども服の頭や首回りのひも、13歳未満の子ども服の背中や裾のひもなどをそれぞれ禁止しています。

園ではここまで、フードやひもについての規制は設けませんでした。危険につながる場面が見られることもありましたが、**今後はフードやひもがついた衣類は園生活では控えていただくようお願いしたいと思います。**また、あわせて子どもの自立を促すために「着脱のしやすさ」や遊び中心の園生活で過ごす「動きやすさ」など、「子どもにとって」を考えた衣類が選べるとよいですね。そしてお休みの日はおしゃれを楽しむのもよいですね♪



## カウンセラーだより ~1日の1%は15分~

あけましておめでとうございます！新しい年がスタートしましたね！1年の初めには今年目標を立ててがんばろうと思うのですが、気づいたら忘れてしまいますよね…。僕も1年前に立てた毎日野菜を食べるという目標は、春の訪れも待たぬ間に気づいたらどこかへ行ってしまっていました。今年こそは！と思うのですが、おそらく断念するだろうという気配しか感じません。これまでスタートダッシュだけ100%がんばろうとしてすぐに断念してきた経験から、今年は1%ずつがんばって継続する作戦を立てました！1%ならなんとかできそうな気がしませんか？1日24時間の1%だと約15分となります。今年目標に対してまずは1日の1%の15分ほどからスタートしてみるのもいいかもしれませんね！

また、1月になると新学期に向けての期待や不安、心配も多くなっていく時期だと思います。何か気になることや心配なことがあるときは、どんな小さなことでも大丈夫ですので、ぜひお話ししに来てくださいね(^\_^)

一緒に新学期に向けて準備をしていきましょう！ 保育カウンセラー 中島たかひろ

## 【おわりに】

来月のお遊戯会に向けて、リズム遊びや表現遊びなど楽しいことが始まります。元気に楽しく参加できるように毎日の手洗いをしっかりし、生活リズムを整えていきましょう。

