



令和4年12月

社福 ベリー保育園
看護師 賀数彩子

今年も残り1か月となりました。この1年を振り返ってみていかがだったでしょうか？園では、行事も少しずつ開催でき、子ども達の頑張っている姿やぐっと成長している姿をご覧いただけたかと思います。

世の中の猛威を振るった感染症だけでなく、乳幼児ならではの感染症や集団生活において発生する感染症・病気などは日々の予防・早めの対応によって少しでも軽減したり、重症度を低くしたりと、私達にできることがたくさんあります。引き続き、体調管理を行いながら早めの病院受診や療養などで対応していただけると幸いです。

今年も様々なご協力をいただき、ありがとうございました。

10・11月健診結果

内科健診



Dr.金城

アトピー性皮膚炎の診断が多くいました。

他にも、気管支炎、心雑音、水いぼの診断がありました。早めの受診・治療をお願いします。

また、今回、耳アカが詰まっている子が数名みられました。耳アカの性質・耳の形などで個人差はありますが、頻繁に行う必要はありません。しかし、「耳アカ（栓塞）」と言われた方は受診が必要です。無理に除去し、耳のトンネルや鼓膜を傷つけないよう耳鼻咽喉科を受診しましょう。

歯科健診



Dr.高良

虫歯と診断された子は5人でした。

お口の中の環境（汚れ）が目立つ子もいました。食事や間食（おやつ）を食べた後は、早めに口腔ケアをしましょう。歯が生えてきたらその時点で虫歯のリスクが上がります。歯みがきとセットでフロスをしっかりと行いましょう。フロスは大人が使っているものでOK！フロスのやり方がわからないという方は歯科医を受診して指導してもらうのもオススメです！

尿検査



尿潜血が2人いました。

尿検査は、法律（児童福祉法、入所児童の健康・保健に関する各種法令）に基づき行っています。腎臓疾患や糖尿病などの早期発見・悪化防止・治療を目的とし、義務とされています。子どもの健康のため必ず受けましょう。



自分が病気にかかるのを防ぐ・重症化をふせぐだけでなく、人に感染させてしまうことでまん延することを防ぎます。病気ごとに定められた期間に接種することが大切です。また、予防接種により、けいれんや嘔吐、頭痛などの副反応なども注意しながら30分程度は病院で様子をみましょう。

からだ事件簿 ～カゼでぐったり事件～

Q:「カゼをひいたら学校が休める!」と思って、冷たいシャワーをあびたら本当にカゼをひいてしまいました。のどは痛いし、頭はガンガンするして最悪です。早く治す方法を教えてくださいませんか? (風 ヒイタさんからの悩み)

A:カゼをひくと熱が出る理由は、ウイルスが侵入すると白血球の中にあるヘルパーT細胞が脳に伝え、脳から体全体に緊急命令を出します。命令により毛穴が閉じたり、筋肉がふるえ、体温が上がります。これが発熱と言われる状態。熱が出ると、ウイルスの活動が弱まり、白血球の中にいる好中球、マクロファージ、リンパBなどの戦士たちが活躍することでカゼが治っていくのです! 早く治すためには、あたたかくして寝るのが一番です。必要以上に薬を飲んだり、熱いお風呂に入ったり、肉や魚などをガッツリ食べることは避け、消化の良いおかゆや果物、ヨーグルトなどを食べることがいいでしょう。

ちなみに、日本では昔から、のどが痛い時は首にネギをまくとよいという言い伝えがありますが、国によって違うようで、耳に玉ねぎをつめたり、へびを体に巻き付けるところもあるそうです。





さあ、12月です。華やかなイルミネーションで街並みも雰囲気が変わり、ワクワクしてきますね。外出する機会も増えると思いますので、この機会に外では手をしっかりとつないだり、信号を守ったり、車に気を付ける注意点を教えたり、標識の意味を教えたり、お店では走らない・騒がないことを教えたり…と、様々なマナーやルールを教え、できたことには褒め、これから自立していくための準備をしていきましょう。

また、小さいからと年齢や理解力で決めつけてはいませんか？子ども達は大人たちの言葉をよく聞いています。丁寧に教えたことはしっかりと身につくはずです。共に楽しみながら学んでいきましょう。



ポケットに手を入れず、手をつなごう

寒いからと言って、上着やズボンのポケットに手を入れたまま歩いていませんか？子どもはもちろん、保護者の皆さんもポケットに手を入れたままでは、バランスがうまく取れずに危険です。ポケットに手を入れないためにも、保護者は子どもとしっかり手をつないで歩きましょう。

子どもに逃げられない手のつなぎ方を知っていますか？いくつか手のつなぎ方をご紹介しますね。ただし、強く引っ張りすぎると子どもは腕や肩が抜ける場合がありますので、力加減にも注意しましょう。参考にしてみてくださいと幸いです。



<通常手つなぎ>

表



裏



この握り方だとスルリと逃げられてしまいます

<通常手つなぎプラス>



通常の握り方から小指だけを子どもの手首側にかける

<カモシカ握り>



安心だね♪



チョキの形から子どもの手首を握り、親指は子どもに握らせる

ポイントは手首をホールド!!



健康に気をつけて、よい年を迎えましょう



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。

お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。



生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくとう安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。