

# ほけんだより



令和4年4月

社福 ペリー保育園  
看護師 賀数彩子

さあ、新年度のスタートです！そして、進級・入園おめでとうございます。これから新たな環境の中、様々なことに挑戦しながら、期待と不安が混ざる時期でもあります。しかし、子どもの力と可能性を信じ、「今日も元気に行ってらっしゃい！」と保護者の皆様の応援が子ども達の成長を促す一歩となります。

私達も子ども達の様子を十分に観察していきますので、ご家庭でも早寝・早起き・朝ごはん・朝うんち・毎日検温・健康チェックを心がけていただきますようお願いいたします。

## 園医を紹介します！

たばる内科胃腸科

金城博幸先生

年に2回、皆さんの体が大きくなったかを診に行きますね。

その時は、元気におなまえを言えるかな？

6月・11月の予定



ペリー歯科クリニック

高良兼次先生・高良麻呂先生

みんなのお口の中は元気かな？  
虫歯がないかチェックしに行くね！

大きく口を開ける  
練習をしておこう！

6月・11月の予定



## おしらせ

尿検査(前期)

4月25日(月)・26日(火)

※今年度は早めの開始となっています。ご注意下さい。

## 登園前の健康チェックをお願いします

こんなサインに注意！

年齢が上がるにつれ、体力がついてきて感染症にかかる回数は少なくなりますが、まだ自分の体調を的確に表現できません。登園前に体調不良のサインが出ていないかチェックしてみましょう。

## 病気のサインはないですか？

目

目やにや涙が出る、充血している など

鼻

鼻水、鼻づまり、口呼吸 など

皮膚

ポツポツが出ている、はれている など

うんち

回数や性状、においがいつもとちがう など



### □「疲れた」「痛い」と言う

おしゃべりが上手になっても、自分の体調を適切にいうのはまだまだ難しい年齢。腹痛ではないが、具合が悪いときに「おなかが痛い」といったり、だるいことを「疲れた」と行ったりすることもあります。

### □姿勢が悪い

背中がぐにやりと曲がっている、ほおづえをつく、なんとなくしょんぼりしている・・・などは疲れが弾っているサイン。体調不良の入口と考え、早めに休息をとりましょう。

### □けんかが増える

大好きな遊びをすぐにやめてしまう、お友達とのけんかが増えるのは、心の元気が減っているサインです。

☆他にも・・・目ヤニが増えた、目が赤い、発疹がある、耳をさわる(気にする)、鼻水・鼻づまりがある、排便・尿の回数や状態がいつもと違うなどもチェックしましょう。

## お子さんの平熱 ご存じですか？

## 毎日の検温を習慣にしましょう！(同じ時間帯で)

一般的に子どもの発熱の目安は**37.5度**ですが、個人差があります。特に0歳児は環境の影響を受けやすいものです。

平熱 36.7度 くらい  
平熱 36.5度 くらい  
平熱 36.3度 くらい

発熱

発熱

発熱

### ●タイミングを決める

体温は1日の中でも変動します。「朝起きて顔を洗ったら測る」「朝食後に測る」など、検温のタイミングを決めましょう。

# ほけんだより

～安全編～



進級・入園おめでとうございます。新しい教室や新しい先生、新しいお友達にと環境が変わり、朝からにぎやかな1日を過ごしています。新しい環境に慣れるまでには少し時間がかかるかと思いますが、日常生活の中で、様々なルールがある事も教えていきましょう。子ども達はスポンジのように吸収する速さが違います。丁寧に教えていくことで自立した生活を送ることができ、楽しい子育てライフとなるはずです！一緒に頑張ってください！



## つめのケアは できていますか？

お子さんのつめは定期的に切っていますか？大人に比べて子どもの爪は伸びるのが早く、紙のように薄い為ため、自分が傷つくだけでなく、他のお友達に思わぬケガをさせてしまうこともあります。また、ばい菌や汚れがたまったり、爪が割れたりすることもありますので、短く切りましょう。

## 蚊に刺されると、 すぐはれるのはなぜ？

だんだんと蒸し暑くなってきた、蚊に刺される時期となりました。蚊は、血液を吸う時に自分の口から唾液の成分を私達の体に注入します。この成分に、免疫が過剰に反応してアレルギーを起こし、かゆみやはれを起こします。ただし、蚊に刺されたことのない赤ちゃんや小さな子どもでは、体内でのアレルギー反応が起こるのに時間がかかります。そのため、少し時間がたってからすぐ腫れてびっくりすることもあります。



### ひどいときは病院へ

炎症を抑えるステロイドの塗り薬が必要な場合があったり、水ぶくれからばい菌が入る可能性があり、危険なことも。ひどい時は早めに小児科や皮膚科を受診しましょう。

## 0・1・2歳の 靴選び

サイズの合わない靴やデザイン重視の靴、履き癖のついたお下がり靴は転倒やケガの原因になるだけでなく、子どもの足の骨や体全体の成長を妨げます。子どもの成長は早いので、シーズンごとにきちんとサイズを測り、足にしっかりフィットする靴を選びましょう。

### よちよち歩きのころ (フレッシュズ)

- ・足首の関節まで保護
- ・かかところが補強されている
- ・弾力のある靴底
- ・やわらかい素材



### 歩き始めのころ (ファーストシューズ)

- ・クッション性のあるかかと
- ・歩き方が安定してきたらローカットでもよい



## 3・4・5歳の 靴選び

3.4.5歳が飛躍的に増える時期。正しい歩き方を身につけながら、就学前までに走る、跳ぶなど基本的な動作はほとんどできるようになります。足の骨も急速に発達し、土踏まずのアーチも3歳頃からつくられてきます。合わない靴は、足の発達だけでなく、姿勢や運動能力にも影響します。

- ・甲の高さが調整できる
- ・広く、厚みがある事
- ・指先に5mm～1cmのゆとり
- ・つま先が少し反り上がっている
- ・スポッと履けるものはスポッと脱げます。スリッポンはやめましょう。

- ・運動してもずれない紐、または両面ファスナー
- ・あしの動きに合わせてソフトに曲がる
- ・弾力のある靴底
- ・柔らかく、通気性の良い素材



## 正しい合わせ方

- ・中敷きを出してその上に立ち、つま先に5mm～1cmの余裕がある事を確認する
- ・履くときはつま先を上げ、かかとで軽くトントンと床をたたき、足を正しい位置に置く
- ・靴の中で指が自由に動くことを確認
- ・大人がかかートを押さえた状態で子どもがかかートを上げ、脱げてしまわないかを確認する。

### 立った姿勢ではいてみてチェック！

- 歩き方が不自然ではない？
- 痛いところはない？
- かかところがぶかぶかしていない？