



# はぐくみだより No.21

暑い日が続くようになり、熱中症が心配な時期となりました。近頃は真夏日が続くような猛暑が目立ちます。喉が乾いていなくても水分をこまめに摂取するようにしましょう。また、先日は利用登録者に関するアンケートにたくさんのご回答をいただき、ありがとうございました。保育室や個室の見学はいつでも可能ですので、お気軽に職員にお声がけください。

はぐくみ QR



## 水分補給をしよう

大人の体は7割近くが水分です。乳幼児はさらにその割合が増え、生まれたばかりの乳児だと、なんと8割近くになります。その分、失われる水分量も多く、こまめな水分補給が必要になります。

**いつ飲ませればいいのか？** 起床時、就寝前、運動の前後、入浴前後など、汗をかく前と後に飲ませるのがよいでしょう。

**どのくらいの量がよい？** 一度に大量に与えるのは避け、コップ1杯程度の量をこまめに与えましょう。

**何を飲ませればよい？** 病気にかかっていなければ白湯や麦茶などがよいでしょう。糖分の多いジュースや、消化に時間のかかる牛乳、硬度の高いミネラルウォーターは、水分補給という点ではあまり適しません。失われた電解質を補給する時は、経口補水液が役立ちます。

**乳児への水分補給** 首がしっかりと座って離乳食を始める準備ができるようになったら、スプーンを使って、白湯などを少しずつ与えてみましょう。

## 熱中症の対処法

### 涼しい場所に寝かせる



日陰やクーラーの効いたところなど、涼しい場所に移動し、衣類をゆるめてらくにさせます。湿ったタオルなどで体を拭き、うちわであおぎます。首、脇の下、足の付け根に冷やしたタオルや冷却シートなどをあてて、体を冷やします。

### 水分をとる



少量の水分を数回に分けて与えます。多量の水は嘔吐をするので避け、電解質の入っている経口補水液を与えましょう。



### こんな症状が出たら医療機関へ

- 唇が乾いている。
- 尿の量が少ない。
- 顔色が悪く、呼びかけに応えない。
- 体温が40℃を超えている。
- けいれんを起こしている。

令和3年7月 利用者 延べ26名 (内訳：0歳児7名、1歳児15名、2歳児1名、3歳児2名、4歳児1名)

利用者疾患：急性上気道炎、喘息性気管支炎、RSウイルス感染症、感冒性下痢症、アデノウイルス咽頭炎、胃腸炎、気管支喘息



# はぐくみだより No.22

夏休みも終わり、まだ残暑はありますが朝夕の風に秋を感じるようになりました。夏の疲れが出やすくなる時期なので、ゆっくりお風呂に入り、たっぷり睡眠をとるなどして、体調を崩さないように気をつけましょう。

## 防災週間（8月30日～9月5日）

9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です。もしもの時に備え、非常食や水、ラジオ、懐中電灯などを用意しておきましょう。

また、お子さまにも火事や地震が起こったらどのように行動すべきか、煙を吸わずに逃げる方法や地震の時は机の下に隠れるなど、日頃から繰り返し話し、緊急時に備えるようにしましょう。

おうちの中にも事故やけがを招く危険な物がたくさんあります。事故を防ぐために、確認をしてみましょう。

- 子どもの手の届く場所に置いてはいけない物  
（薬、洗剤、たばこ、ライター、ポット、炊飯器、包丁などの刃物、針、子どもが飲み込める大きさの細かい物など）
- 踏み台になる物はベランダに置かない
- コンセントなどをいたずらできないようにする
- 遊び食べに注意する（食べ物が喉に詰まることがある）
- 浴室には子ども1人で勝手に入れないよう工夫する



## かぜの時に風呂に入っても大丈夫？

熱がなければ入っても大丈夫です。かぜの時の風呂は、疲れを取るためではなく、皮膚を清潔にすることが目的なので、汗や汚れが取れば十分です。体力の消耗を防ぐため、お湯の温度は上げ過ぎず、湯冷めしない環境をつくりましょう。お子さまが嫌がる時は無理にお風呂に入れるのはやめましょう。



## 生活リズムの見直し



夏休みの間に眠る時間が遅くなったり、食事の時間が不規則になったりしていませんか？かぜを引かない強い体をつくるために生活リズムを見直しましょう。

- 早起きをし余裕をもって、朝ご飯、歯みがき、トイレを済ませる（朝食は必ず食べましょう）
- シャワーだけでなく、ゆっくりとお風呂に入る
- 早寝を心がけ睡眠をしっかりとする
- 顔色や食欲など、普段から健康観察を細かく行う

令和 3年 8月 利用者 延べ30名（内訳：1歳児18名、2歳児6名、4歳児4名）

利用者疾患：急性上気道炎、RSウイルス、気管支炎、胃腸炎、上気道炎、咽頭炎、急性咽頭炎

# はぐくみだより No.23

夏の暑さも収まり、朝夕はグッと冷え込むようになりました。季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期になるので、手洗い・うがいをこまめに行い、体が冷えてしまわないようにきちんと下着を着て、上着などで体温調節をしましょう。



利用登録は  
こちら☞

## 子どもと新型コロナウイルスの変異株の感染について

### コロナの変異ウイルスは、こどもにかかりやすいの？

コロナの変異ウイルスは前と比べて、  
感染のパワーは最大で**1.7倍!**  
「こどもだけ」にかかりやすいのではなく  
「みんなに」かかりやすいんだよ。

コロナの変異ウイルスは  
感染パワーアップ↑



こどもがコロナの変異ウイルスに感染したときの  
症状はこれまでと**変わらない**と言われているよ。  
(発熱、せき、鼻水、下痢、頭痛など)



©コロナ×こども本部 (2021年5月)  
監修：国立成育医療研究センター宮入朋先生

### コロナの変異ウイルスは、どうして広がったの？

コロナウイルスがふえるとき、  
自分の体の情報をコピーする。

何度も何度もコピーをすると、  
そのうちにまちがえる。

そうしてできたコロナウイルスは、  
前とちがう「**変異ウイルス**」になる。

感染の力がアップした変異ウイルスは  
いま日本や世界に広がっているんだ。



©コロナ×こども本部 (2021年5月)  
監修：国立成育医療研究センター宮入朋先生

### コロナの変異ウイルスには、なにをしたらいいの？

いまできることは、感染を予防すること!  
①こまめな手洗い②マスクをつける③密にならない  
これは、変異ウイルスでも同じだよ。



小児科のお医者さんたちも、  
コロナに感染したこどもや赤ちゃんを  
治したり、情報を集めたりしているよ。  
いっしょにがんばろうね。



◆筆者：小児科学会子どもと新型コロナウイルスの変異株の感染について(2021年3月23日)  
[http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20210323\\_SARS-CoV-2%20Mutants\\_Statement.pdf](http://www.jpeds.or.jp/uploads/files/20210323_SARS-CoV-2%20Mutants_Statement.pdf)

©コロナ×こども本部 (2021年5月)  
監修：国立成育医療研究センター宮入朋先生

## 秋かぜに注意

秋は気温差が激しいため、かぜを引きやすくなります。ご家庭では背中を触るなどして確認し、汗をかいているようなら衣服を取り替えてあげましょう。また、手洗い・うがいをこまめに行う習慣を付け、規則正しい生活でウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## 咳をしている時は…



咳は体質的なものや、治療が必要となるもの、気管に異物が詰まった時など、様々な原因があります。咳の種類や熱、嘔吐など他の症状も出ていないかをよく観察し、対応しましょう。

### 咳がひどい時は…

- 蒸しタオルを顔の前に広げて、湯気を吸わせる。
- 室温は 20℃前後に、湿度は 50~60%くらいにする。
- 野菜スープや麦茶を少しずつ、回数を多く与える  
(刺激になるので柑橘系や冷たい物は避けましょう)。
- 睡眠時、クッションなどを使って上半身を高くする。

令和 3年 9月 利用者 延べ16名 (内訳：1歳児13名、2歳児2名、7歳児1名)

利用者疾患：急性咽頭炎、急性気管支炎、気管支炎、急性上気道炎、上気道炎、急性胃腸炎、  
胃腸炎、オムツ皮膚炎、ヘルパンギーナ

# はぐくみだより No.24



11月になり、葉っぱの色が赤や黄色へと美しく色付き始めました。この時期は風邪を引きやすいので、上着で体温調節をし、冬に向けて心も体も元気に過ごせるように体調管理をしっかり行いましょう。

## 今日は何の日!?

**11月8日は「いい歯の日」**

自分で歯みがきをする子も増えてきたと思います。自分でみがける子でも、最後はきちんと仕上げみがきをしてあげましょう。歯みがきを苦手とするお子さまは、おうちで歯みがきカレンダーをつくるなど、歯みがきに興味を持たせるところから始めます。歯みがきができたならカレンダーにシールを貼ったり、スタンプを押してあげましょう。

きれいにみがけているかの歯みがきチェックや仕上げみがきは虫歯予防のために行うようにしてください。

**11月9日は「換気の日」**

「いい空気」と読ませることから換気の日とされています。暖房器具を使用中に換気が不十分な状態が続くと一酸化炭素中毒で意識を失うこともあります。空気（風）の通り道をつくり、1時間に1回、5分程度の換気を心がけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ★	2 ★
3 ★	4 ★	5 ★	6 ★	7 ★	8 ★	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

**11月12日は「皮膚の日」**

空気の乾くこの時期は皮膚がカサカサになったり、かゆくなったりと乾燥肌が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上がりには保湿クリームを塗りましょう。

## インフルエンザ対策

- ・食事前、帰宅時に手洗い・うがいをする。
- ・バランスのよい食事、睡眠をしっかりとる。
- ・肌着をきちんと着けて、気温に合わせた衣服の調節をする。
- ・部屋の換気をし、人ごみをなるべく避ける。
- ・適度に運動をする。

## 熱が出た時の お家でのケア

**水分補給**

湯冷まし、麦茶、子ども用イオン水、経口補水液果汁などが適しています。子どもが進んで飲みたがる物を与えましょう。

**食事**

食欲があれば、喉越しがよく、消化によい物を与えましょう。乳児で食欲がない場合は1回の量を減らし、回数を増やして与えてみましょう。

**衣服**

熱の上がり始めて寒がる時は保温できる服で、熱が上がってきたら薄着に替えます。汗をかいたらこまめに取り替えましょう。

**汗をかいたら**

ぬるま湯に浸し固く絞ったタオルで体を拭いてあげましょう。汗をかいた体がさっぱりし、熱を放散させる効果もあります。

令和3年10月 利用者 延べ14名 (内訳: 0歳児2名、1歳児10名、3歳児2名)

利用者疾患: 急性上気道炎、上気道炎、急性咽頭炎、急性腸炎、乳糖不耐症、アレルギー性鼻炎

# はぐくみだより No25.

早いもので、今年も後1ヵ月となりました。子どもたちにとっては、クリスマスに冬休みと楽しみがいっぱいの月ですが、年末年始は外出や来客なども多く生活リズムが乱れがちです。睡眠・食事の時間を意識し、病気や事故のない楽しい冬休みをお過ごし下さい。



はぐくみQR



## 感染性胃腸炎が流行り始めています

ノロウイルスやロタウイルスなどのウイルスが原因で、吐き気や嘔吐、下痢、腹痛などの症状が見られ、発熱する場合があります。下痢や嘔吐がある場合は早めに病院で診てもらい、脱水症状にならないよう、こまめな水分補給を心がけましょう。また、吐物や便にはウイルスが含まれているので適切な処理をし、片付け後は、手洗い・うがいをきちんと行ってください。



### 汚れた衣服は…

85℃の熱湯に1分以上浸けるか、塩素系漂白剤を薄めた物で消毒します。



消毒ができれば洗濯機に入れても大丈夫です。



汚れた場所もしっかりと消毒を行いましょう。

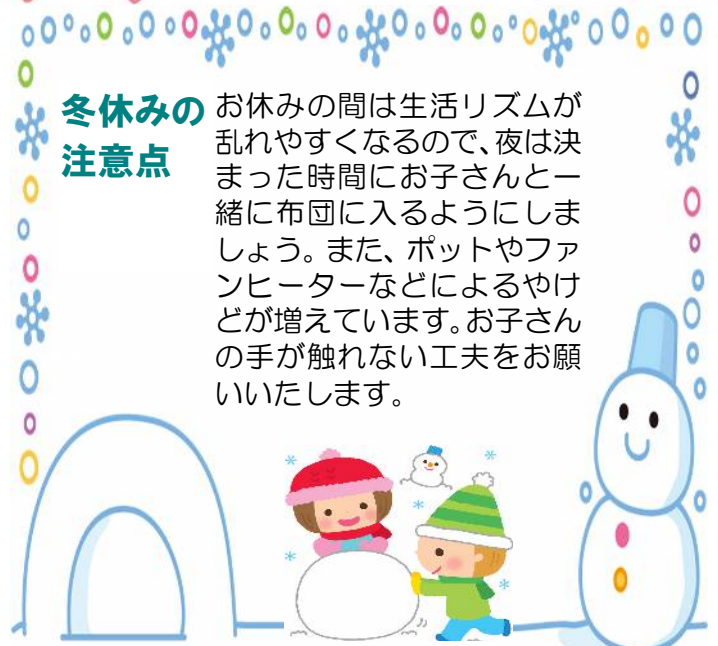
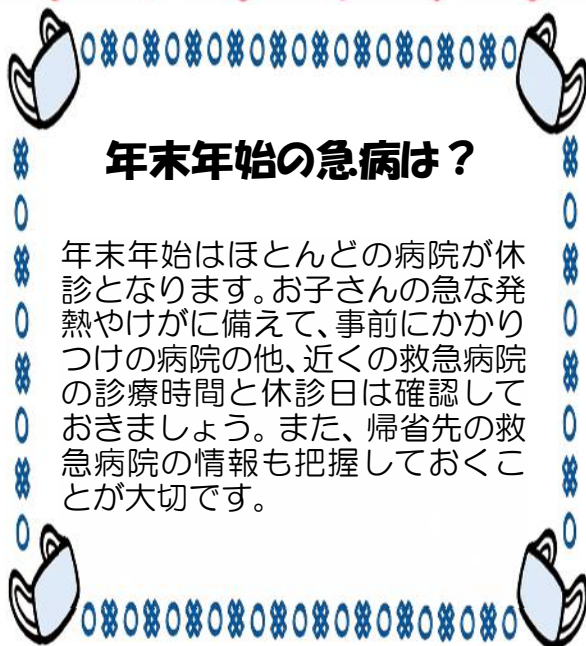


## 年末年始の急病は？

年末年始はほとんどの病院が休診となります。お子さんの急な発熱やけがに備えて、事前にかかりつけの病院の他、近くの救急病院の診療時間と休診日は確認しておきましょう。また、帰省先の救急病院の情報も把握しておくことが大切です。

## 冬休みの注意点

お休みの間は生活リズムが乱れやすくなるので、夜は決まった時間にお子さんと一緒に布団に入るようにしましょう。また、ポットやファンヒーターなどによるやけどが増えています。お子さんの手が触れない工夫をお願いいたします。



# はぐくみだより No.26

あけましておめでとうございます。新しい1年がスタートしました。  
今年はどうな1年になるのでしょうか。今年も子どもたちが健康に過ごせるようにはぐくみだよりを通して病気の予防法などをお伝えしていきます。本年もよろしくお願いたします。

はぐくみ QRコード



## 溶連菌感染症

溶連菌(ようれんきん)感染症とは、溶血性連鎖球菌という細菌による感染症で、喉の痛みを伴う咽頭炎の2割程度がこの菌が原因とされています。5~10歳くらいまでの子どもがかかりやすく、発熱で気付かれることが多く、咳やくしゃみなどでうつります。



2~5日の潜伏期間の後、喉の痛みや、扁桃腺が腫れる症状から始まり、頭痛、体のだるさなど、かぜの症状と同時に38~39℃の高熱が出ます。発熱から2~3日経つと、首や胸、手首、足首に粟粒状の発疹が現れて強いかゆみを伴い、やがて全身に広がります。同時に、舌にイチゴ状の小さくて赤いブツブツとした発疹が現れます。

溶連菌感染症と診断されたら、抗生物質を10日から2週間服用します。早い時期から服用する程、治療効果があるとされています。発症から5日程経つと、熱も下がり、発疹や喉の痛みも治まります。予防には、手洗い・うがい基本です。

熱がある時は、水分補給を十分に行いましょう。また、喉の痛みがあるため、熱い物や刺激物、柑橘系の果物は避けましょう。回復後、まれに急性腎炎やリウマチ熱にかかることがあります。症状が消えても、医師の指示があるまでは、薬の服用をやめないようにしましょう。



## 冬のかぜについて

冬に流行するかぜには、発熱、鼻水、喉などが主症状の“鼻と喉のかぜ”と、嘔吐や下痢が主症状の“お腹にくるかぜ”(感染性胃腸炎など)があります。冬場、特に注意すべきはインフルエンザです。時に重症化することがあり、急な発熱や悪寒、筋肉痛・関節痛を伴うようなら、インフルエンザの可能性があるので早めに医師にかかりましょう。



自宅では、部屋を保温・加湿し、脱水症状が出ないように、水分補給には十分注意しましょう。

## 室温管理・換気

部屋の中を温めすぎると、空気が乾燥し、具合の悪くなる子が出てきます。設定温度は18~20℃を目安に、なるべく足元を中心に温め、上半身は温め過ぎないようにしましょう。また、1時間に1回は窓を開けて空気の入替えを行い、加湿器などで部屋の湿度を保ちましょう。加湿器がなくても、室内に洗濯物を干したり、コップ一杯の水を暖房器具の近くに置いたりすることで、部屋が乾燥しにくくなります。

# はぐくみだより No27.

寒い季節は、肌の乾燥やかゆみが気になります。空気が乾燥して汗をかきにくくなり、皮膚の保湿力が低下しているためです。暖房中は必ず加湿して、保湿剤でのスキンケアも続けましょう。



## スキンケア

### ●入浴ポイント

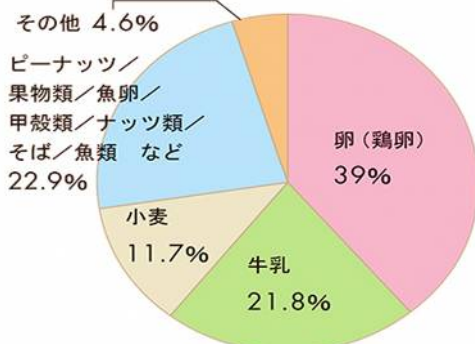
毎日の入浴で体を清潔に保つことは大切ですが、洗浄力の強い石けんやボディソープで洗うと、かえって肌を乾燥させます。洗浄力がゆるやかで刺激の弱い物を少量、よく泡立ててから使いましょう。肌が乾燥気味の際は、タオルを使わず、手で優しく洗う程度で十分です。また、保湿成分を含む入浴剤を使用するのも効果的です。かゆみが強いつきは、ぬるめの湯温で入浴しましょう。

### 乾燥対策のポイント

湿度が50%以下になると、皮膚の乾燥が始まると言われています。加湿器の使用や洗濯物の部屋干しなどで、室内の湿度調節を行い、衣類は通気性がよい物を選びましょう。特に乳児は、冬場だけでなく一年を通じたスキンケアが欠かせません。医師や薬剤師に相談して、子どもの肌質や年齢に合った保湿剤を見つけておくのもよいでしょう。

## 食物アレルギーの原因はさまざま

### 食物アレルギーの原因食品の内訳



食物アレルギーの原因となる食べ物は年齢により異なり、1歳までの3大原因は卵（鶏卵）、牛乳、小麦です。1歳以降になると魚卵、ピーナッツ、果物が変わり、4歳以降になるとそばが入ってきます。どんな食べ物でも、園で初めて食べることがないように、家庭で必ず食べさせて様子を見てください。

### 小学校入学までに改善するケースも多い



小さな子どもに多い卵（鶏卵）、牛乳、小麦による食物アレルギーは、小学校入学前までに、給食を食べられるくらい改善するケースが多いといわれています。

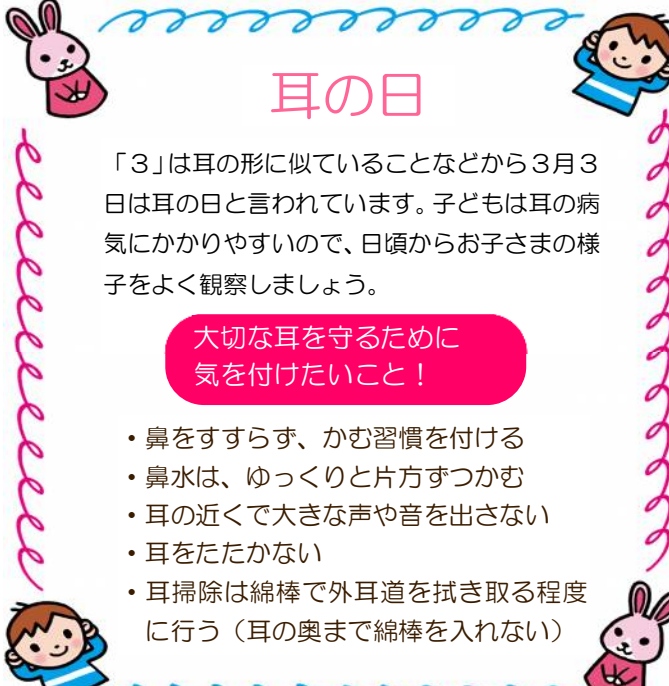
令和4年1月 利用者 延べ12名（内訳：1歳児11名、2歳児1名）

利用者疾患：急性上気道炎、急性胃腸炎、急性咽頭炎、中毒疹、感冒性腹症、咽頭炎

# はぐくみだより No.28

気温が低く、乾燥した日々が続いています。寒いからといって、おうちの窓を閉め切っていませんか？長い時間換気をしない室内は、ウイルスや二酸化炭素、ほこりで汚れてしまいます。寒くても、こまめに換気を行い、空気の入替えを心がけましょう。





## 耳の日

「3」は耳の形に似ていることなどから3月3日は耳の日と言われています。子どもは耳の病気にかかりやすいので、日頃からお子さまの様子をよく観察しましょう。

**大切な耳を守るために  
気を付けたいこと！**

- 鼻をすすらず、かむ習慣を付ける
- 鼻水は、ゆっくりと片方ずつかむ
- 耳の近くで大きな声や音を出さない
- 耳をたたかない
- 耳掃除は綿棒で外耳道を拭き取る程度に行う（耳の奥まで綿棒を入れない）



## 1年間の成長記録（平均）

身長	男子	女子
年長	107.1cm→112.0cm	106.2cm→111.8cm
年中	100.9cm→107.0cm	99.7cm→106.6cm
年少	94.4cm→101.2cm	93.0cm→99.8cm


  

体重	男子	女子
年長	17.4kg→19.0kg	17.0kg→18.9kg
年中	16.1kg→17.2kg	15.1kg→16.8kg
年少	14.1kg→15.8kg	13.4kg→15.2kg

## 1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ご飯は毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 毎朝、うんちをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた



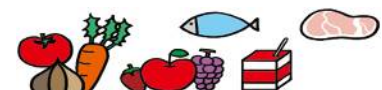


## もっと大きくなろう！

大きくなるために骨と筋肉はとても重要です。丈夫な骨と筋肉を育てましょう。

骨と筋肉を強くするには？

好き嫌いをせず様々な種類の物を食べましょう。よくかむことでさらに筋肉を鍛えます。



外でたくさん遊びましょう！

筋肉や骨に刺激を与えるのはとても大切なことです。できるだけたくさん体を動かして遊びましょう。





# はぐくみだより No.29

春の訪れとともに、新学期を迎えました。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と負担になります。

子どもたちが健やかに元気いっぱい過ごすことができますよう、「はぐくみだより」を通して、保健に関する情報をお知らせしていきます。どうぞよろしくお願い致します。

利用登録

QRコード



こんなサインに注意!

## 登園前の健康チェックをお願いします

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。また、まだ自分の体調を的確に表現できません。ちょっとした不調のサインを見逃さないようにしましょう。また、トイレが自立すると、うんちの回数や状態を把握しにくくなるので注意してください。

### □「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言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」と言ったり、だるいことを「疲れた」と言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、なんとなくしよんぼりしている……などは、疲れがたまっているサイン。体調不良の入り口と考え、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、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。

## 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



## 新年度、こんなサインに注意

新入園のお子さんはもちろん、新しいクラスに進級したお子さんも、新しい環境でがんばっています。新年度は子どもも、体や心の疲れがたまりやすい時期です。

心の不調が体に出ることもあるので、元気がないときは無理をさせないように注意してください。しっかり受け止めてもらったという安心感が、心を安定させます。



### こんなときは……

- きげんがよくない
- 朝、ぐずって「行きたくない」と言う
- 体調が悪い



### お子さんを受け止めて

- たくさんスキンシップをとる
- がんばったことをたくさん褒める
- よく話を聞く

# はぐくみだより No.30

新年度がスタートして、あっという間に1ヵ月が経ちました。新しい環境にもだいぶ慣れてくる時期ですが、疲れが出て怪我をしたり体調を崩したりしやすい時期でもあります。特に連休明けはしっかりと睡眠をとるようにして、体調の変化に注意していきましょう。



## 子どものリズムを大切に！

私たちの体には、リズムを刻む「体内時計」が備わっていて、生後4か月ごろから、日中は起きて、夜間は眠るというリズムが整ってきます。1日の睡眠時間は、0~1か月で16~20時間、6か月で13~14時間、1~3歳で11~12時間。朝の起床時間から逆算して、寝かしつけの時間を確認してみましょう。

### 夜 寝る時間を決めましょう

大人の生活リズムに子どもを合わせるのではなく、子どもが寝る時間になったら、「テレビを消す」「電気を暗くする」など、みんなで協力しましょう。

### 朝 余裕をもって起こしましょう

顔を洗って着替え、朝ごはんをしっかり食べる時間をもてるように起こしましょう。自分で身の回りのことをやるようになると時間がかかります。あわてず、せかさずにすむよう、余裕をもって早めに起こすのがおすすめです。

「自分で！」を見守って！



## 0・1・2歳の靴選び

サイズの合わない靴やデザイン優先の靴、また、はきぐせのついたお下がりの靴は、転倒やけが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 (プレシューズ)

- 足首の関節まで保護
- かかとが補強されている
- 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



- つま先が広く、反り上がっている
- 指先に約7~8mmのゆとりがある
- 甲の高さがきちんと調整できる
- 足の動きに合わせてソフトに曲がる

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？

かかとがぶかぶかしていない？