



# ほけんだより4月号



令和7年4月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池

☆お願い☆  
進級にあたり、服・靴のサイズの見直しをお願いします。  
(衣類の形態等)  
適切なサイズの衣類を着用することにより怪我の予防へと繋がります。

この度の新入園、並びにご進級誠にありがとうございます。4月の声を聴くや否や、春を飛び越えて夏を思わせるような日々が度々表れております。

3月の年度末、そして4月の年度初めは何かと多忙を極める時期でもあります。心身の健康に気を配り季節の変わり目を乗り越えていきましょう。 園長

### 【3月の欠席者情報】

発熱や風邪症状でのお休みが多い月となりました。新入園児も進級したお子さんも、新しい生活への緊張感が続く間は、心身ともに疲れています。十分な睡眠と栄養をとって、元気に登園できるように見守りましょう。

## 健康チェック

## 年間予定をお知らせします

- 内科検診 年2回(6月11日・10月15日)
- 歯科検診 年2回(6月5日・10月16日)
- 身体測定 毎月
- 尿検査 年2回(6月12日・10月9日)

園では、子どもたちの健康チェックのため、検診や身体測定を定期的に行います。検診日には、登園時間や歯みがきなどのご協力をお願いします。

\*日程が変更になる場合があります。ご了承ください。

### 1年間お世話になる先生をご紹介します

内科 江原こどもクリニック  
江原先生

歯科 大木歯科医院  
大木先生



### 登園前の健康チェックポイント

朝、お子さんが元気か、体調不良のサインは出ていないかをチェックしましょう。目や鼻、耳、口、皮膚など、体の中と外をつなぐ部分は異変を見つけやすいので、しっかりチェック。当てはまることがあるときは、職員にお知らせください。

#### 目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

#### 皮膚

- ポツポツができています
- 水ぶくれやうんだ場所がある
- 赤くはれている

ポツポツに気づいたら、時間とともに数が増えたかどうかも見てください。



今日、少し鼻づまりがあります。

#### 耳

- 耳を触る(気にするそぶりがある)
- 耳だれが出る

#### 鼻

- 鼻水・鼻づまりがある
- くしゃみが出る

#### おしっこ・うんち

- 回数や状態(色やかたさなど)、におい(すっぱいにおいは消化ができていない)がいつもとちがう

目に見える症状がなくても、「いつもよりも機嫌が悪い」「なんとなく元気がない」など、気づいたことがあったら、朝、登園時に職員にお伝えください。

いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

### 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。

令和7年度も  
ご協力のほど  
宜しくお願い  
申し上げます。

### 衣類を見直して けが防止

#### お子さんの衣類、 ここをチェック

#### 小さな子どもは……

- ・頭が重く、体のバランスが悪い
- ・夢中になると周囲に注意が及ばなくなる
- ・危険を予測できない

けがを  
しやすい!!

#### ズボンの丈は くるぶしまで

長すぎると転びやすくなります。長いすそを折り上げるだけでは時間とともに落ちてきてしまうので、縫いつけて留めましょう。

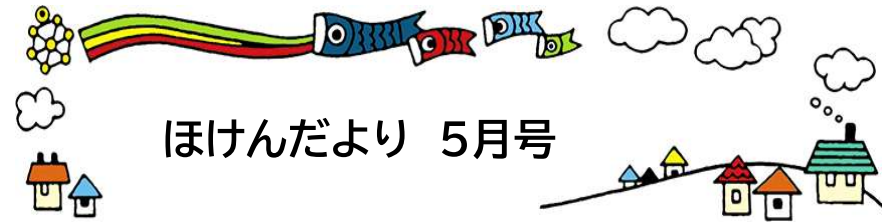
#### フードのひもは けがの原因に

フードのひもは遊具に引っかかって転んだり、首がしまったりする要因になります。園で着るものはシンプルで動きやすいものを選びましょう。

#### 靴はピッタリの ものを

靴がゆるいと、歩きにくく脱げたり転んだりします。つま先に5mm~1cmほどの余裕があるものを。





# ほけんだより 5月号

令和7年5月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池

満開の桜が緑に代わり、過ごしやすい季節になりました。新しい生活がスタートして1か月、子どもたちには疲れも出やすい時期です。体調に気をつけていきたいものです。

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」。起床時間から逆算して寝る時間を決めると良いでしょう。

そして、早起きのコツは「起きたら日の光を浴びること」。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると体内時計をリセットできます。早起きをすれば夜は自然と眠くなります。

更に、大切なことは朝食を必ず食べることです。早起きをして朝ご飯を食べ日中しっかり遊ぶことは体を動かすエネルギー源としてだけでなく成長を支えるためにも不可欠な要素です。

早寝早起き朝ごはんに努めて外遊びにピッタリのこの季節を有効に使いましょう。

## 【4月欠席者情報】

風邪症状でのお休みが多い月となりました。鼻水・咳が出ているお子さんが増えています。連休も始まる為早めの病院受診をおすすめします。

新入園の子どもたちにとっては、何もかもが「初めて」の1ヶ月でした。連休明けは疲れが出やすい時期です。夜はしっかり睡眠をとるようにして、体調の変化を注意深くみていきましょう。

## 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、元気のないときは無理をさせないよう注意してください。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



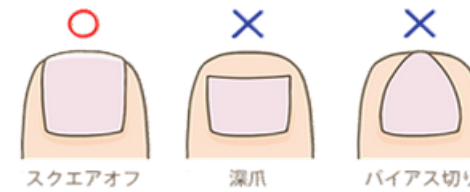
### お子さんを受け止めて

- 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

## つめはきれいかな？

爪(つめ)が伸びていると、思わぬ時にお友達を引っかいてしまったり折れてしまったりなどと、ケガの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところ。指しゃぶりや爪を噛むくせのある子は、汚れたままにしておくとばい菌を直接取り込んでしまいます。

子どもは新陳代謝が活発で、爪がのびるのも早いので、**1週間に1回程度**は指先のチェックを行うようにしましょう。



深爪や角度をつけた爪の切り方は、爪が割れたり巻き爪の原因にもなります。

爪は指先を守る皮膚の一部です。正しく切ってトラブルを防ぎましょう。

## 生活リズムは **早起き** でリセット！

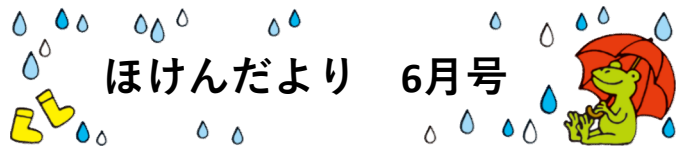
旅行などに行くと、いつもと生活リズムがかわり、楽しくてなかなか寝ない、朝はついつい寝坊……など、睡眠のリズムが乱れがち。そんなときは、早起きでリズムを整えましょう。

**早起きのコツは、「起きたら日の光を浴びること」。**体内時計は、24時間より少し長いので、夜更かしになりがち。朝、日光を浴びて体を目覚めさせると、体内時計をリセットできます。早起きをすると、夜は自然と眠くなります。

眠くないのに無理に早く寝させるより、早起きをして朝ごはんを食べ、日中しっかり遊ぶほうが、子どもも大人もストレスがかかりません。

朝、起こすときにはカーテンを開けて外の光を入れましょう。直射日光でなくてもOKです。

朝ごはんは必ず食べましょう。体を目覚めさせますし、体を動かすエネルギー源としてだけでなく、成長を支えるためにも欠かせません。

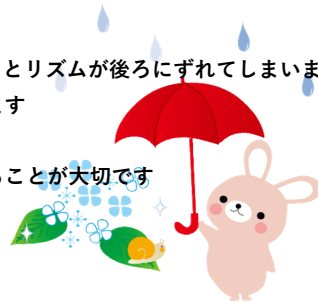


# ほけんだより 6月号

令和7年6月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

健康維持のためには、幼少期から生活リズムを整えることが大事です。生活リズムを整える点で特に大事なことは「朝の生活改善」です。順を追ってチェックしてみましょう。

- ①きまった時間に起きましょう→時間に余裕が生まれます
- ②寝る時間にかかわらず起きる時間は変えない→遅く寝て寝坊するとリズムが後ろにずれてしまいます
- ③日光を浴びてさっぱりとしましょう→体内時計がリセット出来ます
- ④顔を洗って眠気も洗い流そう→水の刺激ですっきりします
- ⑤朝ごはんをしっかり食べよう→栄養とエネルギーを十分に摂ることが大切です



以上が生活リズムを整えるポイントの大事な部分です。朝の生活改善は1日を、そして長期にわたり成長を促す意味でも大切なことと言えるでしょう。

園長

インフルエンザ	A 5名 B 1名	感 染 症 患 者 数 集 計	RSウイルス	4名
コロナウイルス	3名		感染性胃腸炎	4名
マイコプラズマ肺炎	2名		ヘルパンギーナ	4名
手足口病	61名		流行性角結膜炎	4名
突発性発疹	9名		プール熱	1名
溶連菌感染症	8名		リンゴ病	1名



## 6月4日～ 歯と口の健康週間

虫歯はこうしてできる

- ①糖分をもとにプラークができる  
口の中の糖分をえさに虫歯菌が繁殖し、プラーク（歯垢）をつくります。
- ② 虫歯菌が酸を出す  
プラークの中で虫歯菌が糖分を取り込み、酸性の物質を出します。

歯はかたい食べ物もかめるよう、エナメル質で覆われています。しかし、乳歯は永久歯に比べてエナメル質が薄く、虫歯になりやすいのです。ちいさな頃から、歯磨きの習慣をつけて歯を守りましょう。

- ③ 酸が歯を溶かす  
虫歯菌の出す酸が歯の表面を溶かし、やがて歯に穴が開いて虫歯になります。表面だけが溶けた「初期虫歯」なら、歯みがきをしっかりとすることで、本格的な虫歯に進むのを防げます

## 《5月の欠席者情報》

流行性角結膜炎、溶連菌、感染性胃腸炎、また発熱による欠席者が多くみられました。

### << 健康診断のお知らせ >>

- 6月 5日（木） 歯科検診
- 6月 11日（水） 内科検診
- 6月 12日（木） 尿検査 (容器は9日配布)

- ※ 歯科検診 歯磨き等口腔内をきれいにし**9時**までに登園して下さい
- ※ 内科検診 **9時**までに登園して下さい  
検診欠席の方は後日、個人で嘱託医へ受診していただきます
- ※ 尿検査 尿の検査容器は6月9日に配布します。  
**提出日の6月12日の朝の尿**を採取して提出してください

### 提出期限 **6月12日の9時30分まで**

検査容器、尿パックは数に限りがあるため紛失しないようお願いします



検診結果は異常があった場合のみお知らせします。ご了承ください。





## ほけんだより 7月号

令和7年7月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

夏は湿度が高く、汗でしっとりとするため肌が乾燥しにくい時期です。

そして、肌がカサカサしていないので保湿ケアがおそろそかになりがちですが、夏にしっかりと保湿することで、冬の乾燥に負けない肌を作ることが出来ます。

また、汗には体温を調節する大切な役割があり、子どもの頃に汗をかき機会が少ないと、汗を分泌する汗腺が働かなくなってしまう。

汗をいっぱいかいてその後は洗い流してさっぱりとしましょう。

汗ケア、スキンケアで健康な肌を保ちながら、この夏を楽しんで過ごしていきましょう。

園長



### 6月の欠席情報

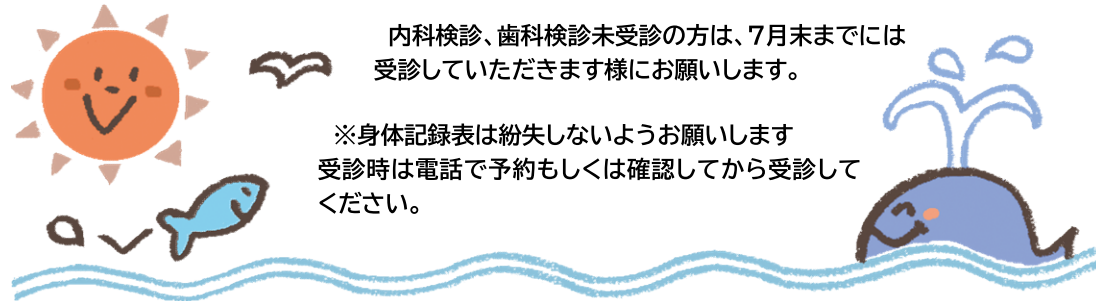
感染性胃腸炎、溶連菌感染症、アデノウイルス、発熱による欠席が多くみられました。夏風邪が流行する季節です。疲れやすい時期ですので、睡眠時間を確保し、うがい、手洗いを行い、人混みは避けるよう注意しましょう。

こまめに水分を摂り、帽子等で日よけし、体に熱がこもらないように、熱中症にも気をつけましょう。涼しい場所で休憩したり、熱がこもった時は、首や腋窩、足の付け根を冷やしましょう。

内科検診、歯科検診、尿検査のご協力ありがとうございました。

内科検診、歯科検診未受診の方は、7月末までには受診していただきます様をお願いします。

※身体記録表は紛失しないようお願いします  
受診時は電話で予約もしくは確認してから受診してください。



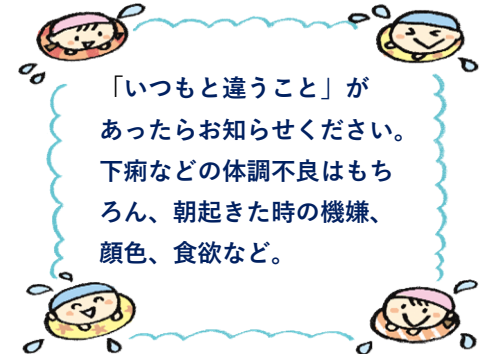
## 水遊びが始まります

子どもたちが大好きな夏がやってきました。園では、気温などを見ながら、安全に配慮して水遊びを始めます。水遊びは、体力を消耗するため、夜は早めに寝かせるなど、疲れを残さないようお願いします。

園でも子どもの体調を見ていきますが、朝体調の悪い時は、担任に伝えてください。

子どもたちが、安全に水遊びを楽しめるよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

※爪を切ってください。伸びていると、本人も友だちも怪我の原因となります。



「いつもと違うこと」があったらお知らせください。下痢などの体調不良はもちろん、朝起きた時の機嫌、顔色、食欲など。

### ★こんな時はプールに入れません★

熱がある。または前日に熱があった  
鼻水がでている  
のどやその周りが赤い。のどに痛みがある  
目が赤く充血している  
普段より多く目やにや耳だれがでている  
耳の痛みがある

## 夏に多い感染症

ウイルス感染によって起こる病気です。他人への感染力も強いので、必ず受診をして医師の診断を受けましょう。

### ヘルパンギーナ



突然の高熱と喉の痛み。口の中、喉に白っぽい水ぶくれ、口内炎が特徴です。原因となるウイルスが複数あるため繰り返しかかることもあります。

### 咽頭結膜熱（プール熱）

喉（咽頭）と目（結膜）に炎症が起こり、高い熱がでます。白目が充血し、まぶたが腫れる。涙や目やにが出る。



### 手足口病



手の平、足の裏、口の中に水疱ができ、発熱することもあります。原因となるウイルスが複数あるため、何度もかかる可能性があります。

### 流行性角結膜炎（はやり目）

目が腫れ、充血し、普段より多く目やにや涙が出ます。周りの人への感染源となるので、タオルは共有しないようにしましょう。



# ほけんだより 8月号



令和7年8月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池



本格的な夏がやってまいりました。汗をかく季節でもあり、たくさん汗をかくと、体力を消耗します。食欲も落ちやすい時期ですので、規則正しくしっかりと食べて休息を取りましょう。

また、汗をかく季節は皮膚のトラブルも心配です。そんな時はぬるめのシャワーを浴びたり、こまめなおむつ替えや着替えに努め、さらに、保湿を心がけることが大切です。

ところで、こまめな水分補給はとても大事なことです。冷たすぎたり糖分の多い飲み物は、食欲不振や夏バテの原因につながる為注意が必要になるでしょう。

今後もしばらくの間、猛暑と熱帯夜が続くと思われますので、エアコンや扇風機などを上手に利用してぐっすり眠って体力を回復し、この夏を楽しく元気一杯にすごしていただきたいと思えます。

園長



## 7月の欠席者情報

咽頭結膜熱(プール熱)・ヘルパンギーナ等夏に流行しやすい感染症でのお休みが数名みられました。子どもは、外気温の影響を受けやすく、暑い夏には体の中の温度が早く上昇します。そのため、大人よりも早く熱中症にかかりやすいのです。暑さ対策をしっかりと、夏を乗り切りましょう。

## 夏こそしっかり食べましょう

### 食べ方 check!

冷たいものばかり食べている



野菜はサラダばかり食べている



### 温かいものも食べましょう

体の中を冷やすのは体調不良のもと。生野菜だけでは量が不足しがちなので、野菜を使った温かい料理を一品プラスすることから始めましょう。

元気な体は毎日の食事から。暑さに負けない体をつくるためにも、しっかり食べましょう。

アイスクリームや冷やした果物をよく食べる



冷たいジュースが最高だ



### 甘いものは食欲を低下させます

冷たいものは胃腸の働きを低下させますし、甘いものばかり食べていると食欲がわかまません。おやつを見直し、水分補給はお茶にしましょう。



**蚊に刺されについて**  
園では【ムヒベビー】を使用します。  
肌に合わない等ありましたら担任までお伝えください。



## 汗をたくさんかきましょ！

汗を出す「汗腺」は、赤ちゃんも大人もほぼ同じ数だけあります。ところが、いつも冷房の効いた室内にいて汗をかく機会が少ないと、汗腺が働かなくなって汗をかきにくい体になってしまいます。

汗には、**体温を調節する大切な役割**があります。働く汗腺の数が決まるのは3歳までと言われていすから、小さいころこそ、たくさん体を動かして汗をかくことが大切です。



### 汗を放っておかないで

あせもを防ぐには、汗や、汗に含まれる塩分などを洗い流すことが大事。汗をかいたらぬらしたタオルでふく、シャワーを浴びさせるなどで汗を取り除きましょう。

## 鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

### 8月7日は「鼻の日」👉

鼻の奥は耳(中耳)とつながっています。風邪をひいたときにはなを強くかむと、鼻の中のウイルスや細菌が中耳に送られ、中耳炎の原因になります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。



# ほけんだより 9月号



令和7年9月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池

暑さもようやくひと段落し、朝夕の風には秋の気配が感じられるようになって来ました。1日のうちで気温差が大きくなるこの時期は体調をくずしやすい時でもあることから、毎日の体調の変化に注意が必要です。

さて、夏をすぎ、ひと回り大きたくましくなった子どもたちですがそろそろ夏の疲れが出て来る頃でもあります。十分な休息と食事に心掛け、規則正しい睡眠をとる様にしましょう。

そして自然の変化を感じつつ、すぐそこまで来ている爽やかな秋をみんなで迎えたいところです。



園長

## 8月の欠席者情報

溶連菌等の夏の風邪が数名みられました。まだ園での流行はありませんが、リンゴ病や百日咳の感染症が流行しています。気になる症状がある場合には早めの病院受診をお願いします。

## 10月定期検診についてのお知らせ

- ・尿検査(10月9日)
- ・内科検診(10月15日)
- ・歯科検診(10月17日)

\*日程は予定のため、変更となる場合があります。時間は後日お知らせします。

## これで安心!

### ちょっとしたけがのケア

元気な子どもは小さなすり傷や切り傷が得意です。

化膿させずに治す方法を知っておきましょう。



#### ウェットタイプの絆創膏は使い方をチェック!

モイストタイプ(ハイドロコロイド素材)の絆創膏は、2歳以下の子どもには使えません。使用上の注意を守って使いましょう。

#### 1 手当をする大人がまず手を洗う

手から汚れがうつるのを防ぎます。

#### 2 傷口を流水で洗う

流水で傷口をやさしく洗い、泥や砂などを取り除きます。とげなどが刺さっているときは、毛抜きで抜き取ってから流水で傷を洗いましょう。

#### 3 傷口を保護する

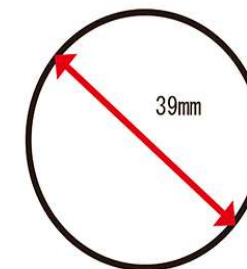
絆創膏やガーゼなどで傷口を覆います。絆創膏は毎日交換して、傷の治り具合をチェックしましょう。

傷口の汚れやとげなどが取り除けない、傷がなかなか治らないときは、病院へ!

## 家の中の事故を防ぎましょう

### 9月9日は「救急の日」です。

救急とは、急なけがや体調不良の手当てをすること。この機会に、けがを防ぐために気をつけることをご家庭で話し合ってみてください。



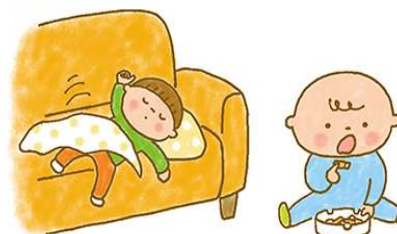
### 小さいものはしっかり管理

3歳の子どもは口の大きさは約4cm。これより小さなものは、子どもの手の届かないところに保管しましょう。ボタン電池、ナッツ類、たばこ、薬など、身近なものでも飲み込むと危険なものはたくさんあります。

子どもにとって安心して過ごせる家の中が、じつは事故の危険の高い場所だということをご存じでしょうか? 0~6歳の子どもの事故の約40%は、家の中で起こっています。

家の中で起こる事故はさまざまですが、特に命にかかわるのが、窒息です。0歳児が圧倒的に多いものの、1歳児、2歳児でもゼロではありません。家の中を安全・安心な場所にするために、もう一度チェックしてください。

### リビングなど



ソファやベビーベッドから落ちたり、たばこを飲み込んだりといった事故がよくあります。

### キッチン



炊飯器や電気ポットなど、調理器具によるやけどが多い場所。

### 浴室

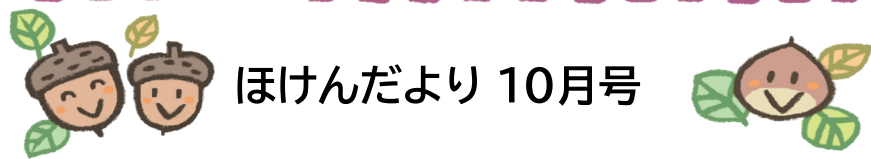


残り湯に落ちる、入浴中にちょっと目を離したすきにおぼれるなど、水の事故の危険があります。

### ベランダ



台などによって手すりを越える事故が、3歳以降急増します。危険なものがないかチェックしましょう。



# ほけんだより 10月号

令和7年10月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

朝晩は涼しくなりましたが、まだまだ夏のように暑い日もあります。気持ち良い秋晴れの下、園庭で活発に運動する子どもたちの姿もようやく戻ってきました。

さて10月10日は「目の愛護デー」です。子どもの目を守るには感染症や怪我だけでなく「見え方の異常」にも注意が必要です。異常に気付いたら、早めに受診するようにしましょう。

また、成長するにつれて、スマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、それらが子どもの発達に悪影響を及ぼすことを日本小児科学会が報告し、アドバイスも出しているところです。

現代は、テレビやゲーム、スマホなど、子どもたちが体を動かさずに遊ぶ時間が長くなりやすいですが、秋は外遊びが楽しめるいい季節ですので、秋晴れのさわやかなお休みには、外遊びで十分体を動かすようにしましょう。 園長

(9月の欠席者情報)

9月はヘルパンギーナ、胃腸炎、発熱、骨折による欠席がみられました。

## 10月の定期検診についてお知らせ

### 尿検査

10月9日 (木)



容器配布10月6日 (月) 提出日 10月9日 (木)

10月9日の朝の尿を9時30分までに提出してください

### 内科検診

10月15日 (水)



9時30分～になりますので9時までに登園してください

### 歯科検診

10月17日 (金)



9時～になりますので8時45分までに登園してください

※ 歯磨き等口の中をきれいにして登園して下さい



10を横にすると、まゆと目に見えるので、10月10日は『目の愛護デー』

### テレビなどの動画を長時間見せていませんか？

成長するにつれてスマホやタブレット、テレビなどの視聴時間が長くなりがちです。しかし、無制限にそれらとつきあうことが、子どもの発達に悪影響を与えることがわかってきました。

特に「乳幼児」がテレビなどを長時間視聴することが、言語の発達や社会性の遅れにつながることを日本小児科学会が報告し、どうつきあうか、6つのアドバイスをだしています。

#### 〔6つのアドバイス〕

- ① 2歳以下の子どもには長時間見せない  
内容・見方に限らず、長時間視聴は言語発達が遅れる危険性が高まる
- ② つけばなしはNG
- ③ 乳幼児に一人で見せない  
大人がいっしょに歌ったり、子どもの問いかけに答えたりすることが大切
- ④ 授乳中、食事中は消す
- ⑤ 乳幼児にも、つきあい方を教える。  
見終わったら消すこと。連続して見続けないこと
- ⑥ 子供部屋に置かない。



#### いろいろなものを見せよう

いろいろな距離のものを見る事が、見る力を育てます。遠くを見るときは目の周りの筋肉が緩みますが、子どもはただ「遠くを見て」と言ってもうまく出来ません。「あの木のとっぺんを見てごらん」など具体的に声をかけてあげましょう。



#### 家族でルールを決めましょう

スマホやテレビを見る時間を決めましょう。大人がスマホを使いすぎていると、テレビを長時間見たりしていると、ルールを守る意欲をそいでしまいます。大人がまず見本を！



連続スマホ15分まで

連続テレビ30分まで



# ほけんだより 11月号

令和7年11月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

樹々の葉が赤や黄色にあざやかに色づいて、散歩が楽しめるいい季節になりました。朝晩の急激な冷え込みで厚着で登園する子どもたちも増えてきましたが、日中の特に運動時等は意外と汗をかきます。着脱のしやすい衣服での調節で風邪をひかないようにしたいものです。

原因となるウイルスは200種類もあると言われインフルエンザのように変異しやすいもの、ノロウイルスの様にタイプの多いものもあり油断大敵です。

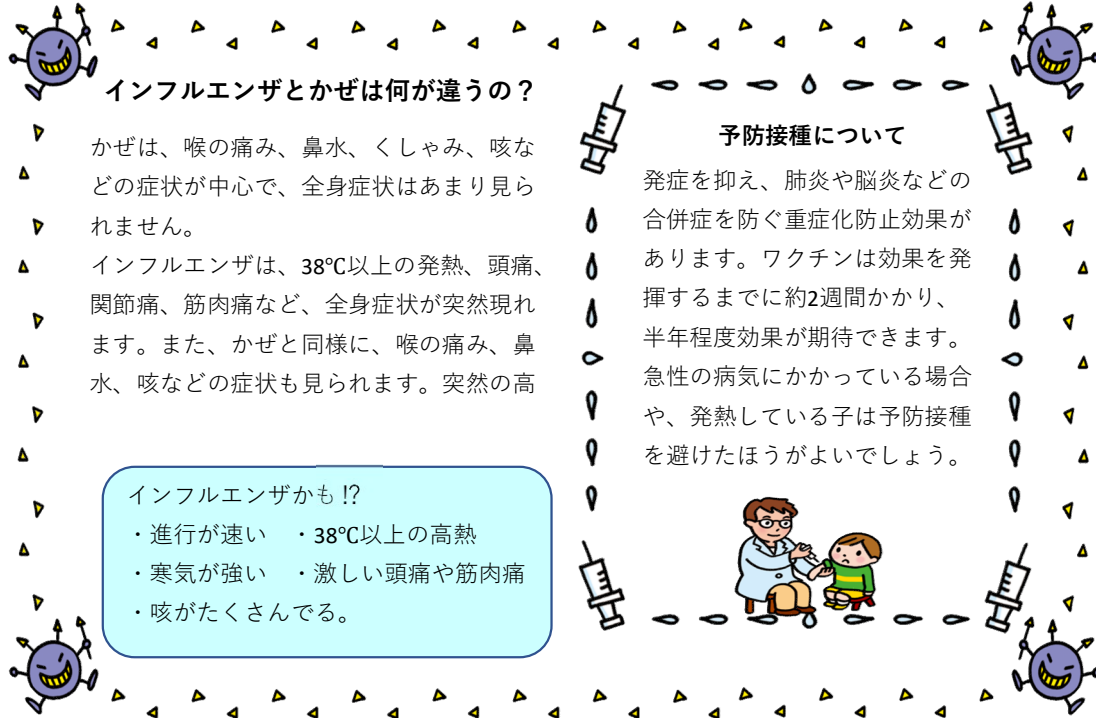
3つの「保」と言われる「体の保温」「室内の保温」「体の保護」に留意して風邪からこどもたちを守りましょう。

園長

## (10月の欠席者情報)

10月はコロナ、インフルエンザ、突発性発疹、手足口病、発熱、腹痛、頭部打撲による欠席がありました。

検診、尿検査ご協力ありがとうございました。異常がない場合はお知らせはありませのでご了承ください。尿検査結果は後日お知らせします。



## インフルエンザとかぜは何が違うの？

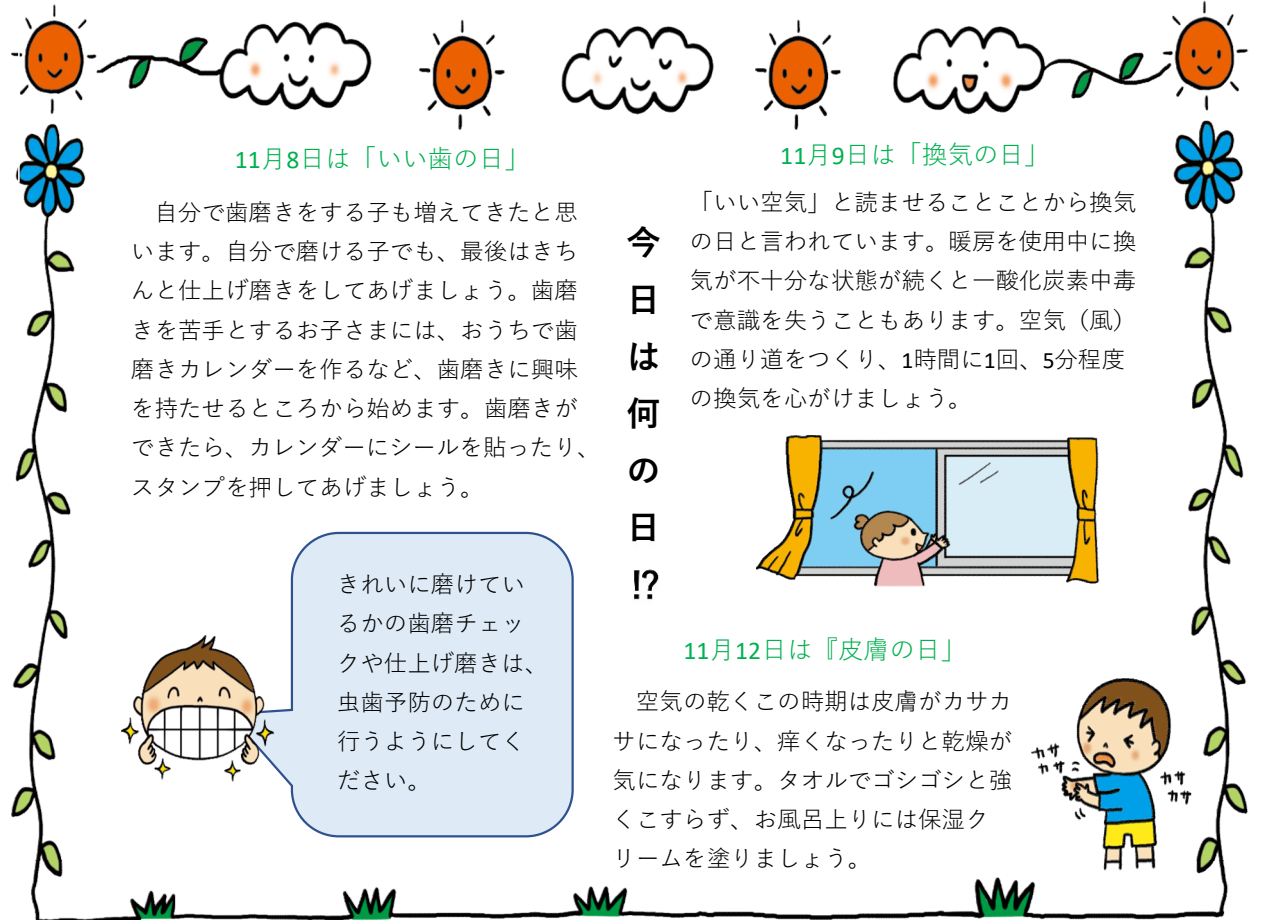
かぜは、喉の痛み、鼻水、くしゃみ、咳などの症状が中心で、全身症状はあまり見られません。インフルエンザは、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れます。また、かぜと同様に、喉の痛み、鼻水、咳などの症状も見られます。突然の高

### インフルエンザかも!?

- ・進行が速い
- ・38℃以上の高熱
- ・寒気が強い
- ・激しい頭痛や筋肉痛
- ・咳がたくさんでる。

## 予防接種について

発症を抑え、肺炎や脳炎などの合併症を防ぐ重症化防止効果があります。ワクチンは効果を発揮するまでに約2週間かかり、半年程度効果が期待できます。急性の病気にかかっている場合や、発熱している子は予防接種を避けたほうがよいでしょう。



## 11月8日は「いい歯の日」

自分で歯磨きをする子も増えてきたと思います。自分で磨ける子でも、最後はきちんと仕上げ磨きをしてあげましょう。歯磨きを苦手とするお父さんには、おうちで歯磨きカレンダーを作るなど、歯磨きに興味を持たせるところから始めます。歯磨きができれば、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。



きれいに磨けているかの歯磨チェックや仕上げ磨きは、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」と読ませることことから換気の日と言われています。暖房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。



今日は何の日!?

## 11月12日は『皮膚の日』

空気の乾くこの時期は皮膚がかさかさになったり、痒くなったりと乾燥が気になります。タオルでゴシゴシと強くこすらず、お風呂上りには保湿クリームを塗りましょう。



11

## いい子を守ろう

毎日ギュッとしていますか？



子どもはいつでも『いい子の日』！毎日1回ギュッと、心の元気をチャージしましょう。





# ほけんだより 12月号



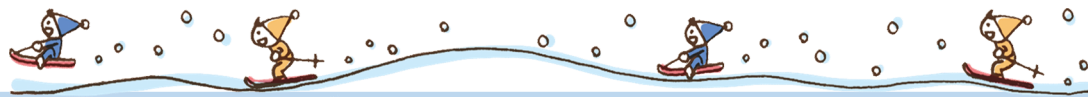
令和7年12月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池

今年のカレンダーもいよいよ最後の1枚になり、子どもたちの大好きなクリスマスがやってきます。ジングルベルが聞こえてくる中、子どもたちはとて寒さにも負けず元気に遊んでいます、感染症の流行も始まっています。

ご家庭においても感染症の予防に向けて、手洗い・うがい・咳エチケット等の徹底が今までも増して大切といえます。

また、子どもたちにとって年末年始といえば、これまでに身につけてきた生活習慣が乱れがちになってしまいます。早寝早起き・規則正しい食事、睡眠・歯磨き・排便に心がけ、来たるクリスマスやお正月を楽しくすごしましょう。

園長



## 11月欠席者情報

インフルエンザや発熱でのお休みが多い月となりました。

お家でも登園前の体調チェック、うがい・手洗い、咳エチケットの徹底をお願いします。

体調に不安がある場合には登園時に職員へお伝えください。

—お願い—

- ・ご両親やご兄弟がインフルエンザに罹患した場合はお子さんが元気であってもお休みをお願いします。
  - ・ご兄弟のクラスが学級閉鎖の場合、可能な限り登園の自粛にご協力ください。
- また同時期にコロナや胃腸炎が流行する季節でもあります。コロナや胃腸炎の場合も同様にご家族が罹患した場合にはお休みのご協力をお願いします。

## おうちの中の危険チェック!

**\*年末年始はお家で過ごす時間が多くなり、ケガが増えやすい傾向にあります!**

運動機能が未発達な子どもたちは、何度も転んだりぶつかったりしながら成長していきます。とはいえ、命にかかわるケガは絶対に防がなければなりません。

子どもの目線で、家の中に危険がないか確認してみましょう。

### 家庭で起こりやすい事故

- ぬれた床で転倒
- おぼれる
- 階段からの転落
- 家具にぶつかる
- 家具や子ども用遊具からの落下
- 敷物やコードにつまずいて転倒
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息
- 大人用ベッドから落ちる
- 窓からの転落
- ブラインドやカーテンのひもによる窒息
- ベランダなどの柵を乗り越えて転落
- 炊飯器、電気ケトル、フライパンなどによるやけど
- 電化製品のコードにつまずいて転倒
- 刃物による切り傷、刺し傷



## インフルエンザかも? と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときには、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいため、

**登園できない期間(登園停止期間)**と、**登園を再開できる目安**が決められています。

☆罹患後の登園に関し、不明な点がある場合には登園再開前に園へご相談ください。

### 1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

### 園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



### 2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬(タミフルなど)は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

### 登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- ・熱が出て(発症)から5日たっている
- ・熱が下がって(解熱)から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって(解熱)から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			



発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

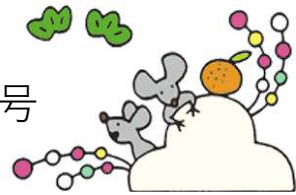
翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
		発熱		解熱	1日目	2日目	3日目		





# ほけんだより 1月号



令和8年1月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 菊池

新年あけましておめでとうございます。気温の低下や本格的な寒さの到来と共に新しい1年が始まりました。気温が下がり寒さが厳しくなると空気が乾燥して肌のトラブルが増えてきます。お風呂で温まったら保湿をして温かさや皮膚の潤いを逃がさないことが大切です。また、寒い季節は肌の乾燥やかゆみが気になります。汗をかきにくくなる為、加湿をすると共に保湿剤を上手に使うようにしましょう。寒い日はポケットに手を入れたりしがちで姿勢が悪くなり、体のバランスを崩しやすくなります。転倒に注意して背筋をピンと伸ばし、正しい姿勢を取ることを心がけたいものです。全ての園児が心身ともに健康で過ごすことが出来るよう本年も宜しくお願い申し上げます。  
園長



**12月欠席者情報**  
胃腸炎でのお休みが多い月となりました。インフルエンザA型の流行は少し落ち着いてきた様子ですが、引き続き感染対策にご協力をお願いします。  
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るため、皮膚の保湿力が低下しているのです。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。

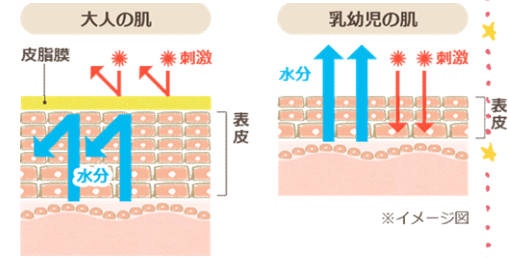


## 子どもの肌はとても未熟で、1年中カサカサ状態！？

**子どもの皮膚の特徴**

- ☑皮膚が薄い(大人の半分程度の薄さ)
- ☑各層の水分保持能力が低い
- ☑皮脂の分泌量が少ない  
→【バリア機能】が不完全

未熟でカサカサな子どもの肌。乾燥・紫外線により肌荒れを起こしやすくなっています。乾燥して荒れた肌は異物が入り込みやすくアレルギーの原因となる物質が入ってしまうと、アトピー性皮膚炎や食物アレルギーの一因となることがあります。また、肌の基盤がつくられる3歳までに毎日のスキンケアで肌を守り育ててあげることが大切です。



### ふ〜ん! / ではなをかむ練習から始めましょう

鼻水が出ているお子さんが多く見られます。大人にとってはなをかむのは簡単なことですが、小さな子どもは、鼻から息を吹き出すのも難しいもの。まずは練習から始めましょう。

**鼻から息を吹いてみる**



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、鼻から息を吹き出させます。ティッシュペーパーや、糸につるした紙飛行機を顔の前に垂らし、揺らす遊びもおすすめ。

**片方ふさいで吹いてみる**



鼻から息を吹けるようになったら、片方の鼻の穴をふさいで、やさしく息を吹くよう声をかけます。上手になったら、ティッシュペーパーを当てて片方ずつはなをかませてみます。

### 保湿剤、使い分けましょう!

水分多め	成分	油分多め
さらさら	使い心地	ややかため
やや弱め	持久力	強め

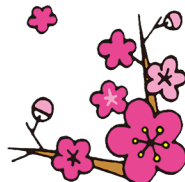
夏向き ← オールシーズン → 冬向き

- ローション: 液状でのびがよく、使い心地はさらさらしています。炎症や傷口にはしみることも。
- 乳液: クリームよりも水分が多く、のびがよいタイプ。
- クリーム: 軟こうよりもやわらかく吸収されやすいですが、汗などで流れやすいという弱点も。
- 軟こう: 油分が多く、ややかためですが、皮膚への刺激がほとんどありません。





# ほけんだより 2月号



令和8年2月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

寒い中にも時折、静かな春の足音が聞こえてくるようになりました。早いもので令和7年度もあと残すところ2か月となりました。

子どもたちといえば、集団生活にもすっかり慣れて段々と体力もついてきたように感じます。この寒い冬も持ち前の元気さで難なく乗り越えることが出来るでしょう。

寒さ続きの毎日。冷たい空気に触れて自律神経は鍛えられ、病気に強い体を作ります。積極的に戸外に出て、どんどん外遊びをしましょう。

ところで、またいつもの花粉症の季節がやってくる頃でもあります。

服を着替える、手や顔をよく洗う、髪を洗う、洗濯物や布団を外に干さないなど、少しでも工夫をしながら花粉症の季節をやり過ごし、日々を快適に過ごしていけるようにしましょう。 園長



## 〈1月の欠席者情報〉

1月は、インフルエンザ、溶連菌感染症、発熱による欠席者がみられました。つくば市内でコロナ、インフルエンザ、感染性胃腸炎、溶連菌感染症が流行しています。手洗い、うがい、衣服の調節、栄養、睡眠等に気をつけて予防しましょう。

## お知らせ

(年長児)

### MR追加接種をお願いします

#### MRワクチン

麻しん(Measlesはしか)と風しん(Rubella)の混合ワクチンです。

今年度内に6歳になる年長児は、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回目定期接種が行われます。就学前に、かかりつけの医療機関で接種(無料)を受けるようにしてください。

※ 7歳になる前に接種してください

#### 麻しん

麻しんはとても感染力が強く、免疫をもたない人が感染すると、ほぼ100%発症します。発症すると、肺炎や脳炎、亜急性硬化性全脳炎(SSPE)という重い合併症を引き起こすことがあり、後遺症を残し、命にかかわる場合もあります。

#### 風しん

『3日はしか』とも言われ、子どもの場合は数日で治ってしまう比較的軽い病気ですが、大人は重症化することがあります。また妊婦が感染すると、『先天性風疹症候群』という胎児の奇形を引き起こすリスクがあるため、感染拡大を防ぐためにも、予防接種が重要です。

## 子ども花粉症について

### 花粉症の三大症状

- ・くしゃみが出る
- ・鼻水、鼻づまりが続く
- ・目をこする

花粉症になると、鼻や目の不快な症状の他に、憂うつになったり、イライラしたりします。ストレスで悪化することもあるので、熱がないなら大丈夫と油断しないでください。花粉症の症状がずっと続くと不快だけでなく、さまざまな問題を招くおそれがあります。

#### ● 口をいつも開けている

しつこい鼻づまりのために、口呼吸になります。乾いた空気が口から入るため、風邪などをひきやすくなるおそれがあります。

#### ● なかなか寝ない

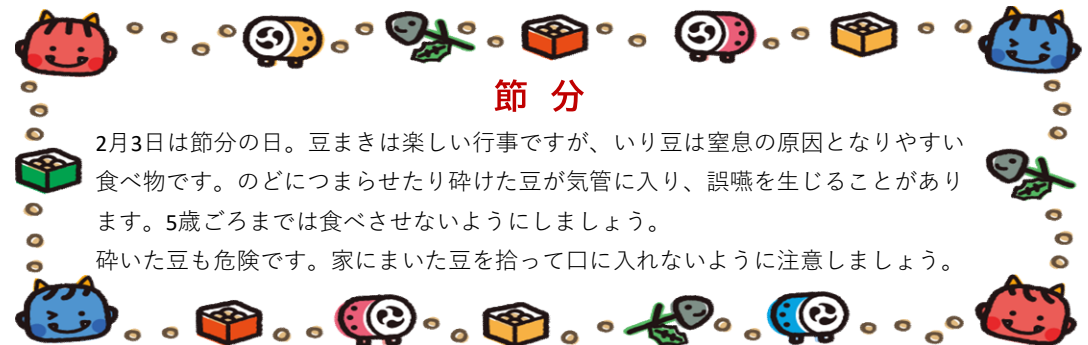
#### ● 日中元気がない。きげんが悪い

息苦しさのために、よく眠れなくなります。そのため、昼間に元気に遊べなかったり、きげんがわるくなったりします。小学生になると、授業に集中できないなどの問題がおこってくることもあります。

★衣類をはたくと、花粉が舞い散って逆効果です。

粘着テープなどで取り除いたり、花粉が付きにくいツルツル素材の服を選ぶなどがおすすめです。

帰宅後は手洗いうがいの他、顔も洗いましょう



## 節分

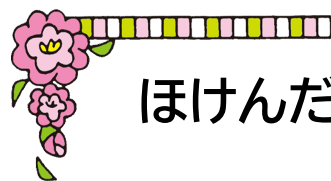
2月3日は節分の日。豆まきは楽しい行事ですが、いり豆は窒息の原因となりやすい食べ物です。のどにつまらせたり砕けた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。5歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。砕いた豆も危険です。家にまいた豆を拾って口に入れないように注意しましょう。

## 睡眠が大切な理由



「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人間は毎日8時間程を睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。

また「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時から2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。



# ほけんだより 3月号



令和8年3月1日  
つくばさくら保育園  
看護師 芹田

令和7年度も残すところあと1か月となりました。寒さが和らぎ、春の気配を感じさせる季節の変わり目は自立神経も乱れやすい時期です。

それ故に、子どもたちは勿論のこと大人も体調を崩しやすくなることから、食事・睡眠・運動など生活のリズムを整えて行くことが大切だと言えるでしょう。

また、日毎に暖かくなってきて散歩などが楽しくなるこの時期、長引く鼻づまりはアレルギー性鼻炎かもしれません。気になるようであれば受診をしてケアに努めるようにしましょう。

子どもたちはこの1年で見違えるほど大きく、そしてたくましく成長しました。これからもその姿を見守ってまいります。保護者の皆様方におかれましては、1年間のご理解、ご協力誠にありがとうございました。  
園長



## 《2月の欠席者情報》

インフルエンザB3名 コロナ1名 胃腸炎2名、中耳炎2名 突発性発疹1名 発熱、咳、下痢、嘔吐による欠席もみられました。

## 母子手帳、定期的に見直して見ませんか？

母子手帳はお母さんの妊娠から出産、そしてお子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するもので、お母さんとお子さんの健康を切れ目なくサポートするための大切な記録です。

### ●成長発達曲線に育ちを記録していますか？

身体曲線（成長曲線）には子どもの身長と体重の育ちの目安がのこっています。ここに、お子さんの身長と体重の測定値を記入し、線で結んでみましょう。



### ●保管場所を決めていますか？

母子健康手帳は小学生になると使う機会が少なくなりますが、お子さんにとっては大切な「健康の履歴書」。将来、進学、留学や仕事などで予防接種歴を見るなど、必要な場面があります。家族で置き場所を決めて大切に保管しておきましょう。

### ●予防接種、受けそびれはないですか？

3歳以降は予防接種の数が減るため、つい忘れがちですが、日本脳炎やMR、流行性耳下腺炎（おたふく風邪）などの追加接種があります。せっかく最初の接種を受けても、追加接種を受けないと免疫が十分につきません。追加接種を受けそびれないようチェックしておきましょう。



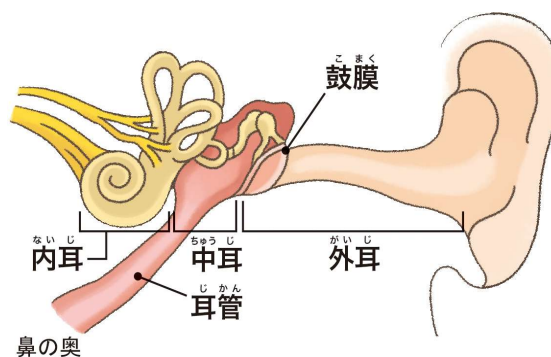
今年度もご協力ありがとうございました。



## 3月3日耳の日

3月3日は『みみの日』です。耳は音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもの耳ならではの特徴を知って、耳を守りましょう。

### 耳の構造



### 耳の仕組みは

耳の仕組みは、大人も子どもも同じで、外耳、中耳、内耳の3つのパートがあります。耳の穴から鼓膜までが外耳、鼓膜の奥には、中耳、内耳があります。内耳では音や体のバランスなどをキャッチしています。ただ、子どもは、大人よりも体が小さいため、子どもならではの特徴があります。

### 子どもの耳は耳掃除が大変

耳の穴が小さく、中が見づらいため、耳掃除が難しいです。また、耳の中の皮膚は敏感なため、子どもがいやがって動いて耳の中を傷つけることや、きょうだい児が抱きついてきて耳かきが押されて鼓膜が破れる事故も。

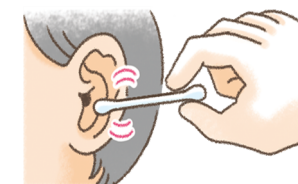


### 困ったら耳鼻科で相談しましょう

普段の耳のケアは、お風呂上がりなどに耳の穴の入り口を綿棒でぬぐうだけでもOKです。綿棒を奥に入れてしまうと、耳あかを奥に押し込んでしまうことになります。耳あかがたまっているのに耳掃除が難しいときは耳鼻咽喉科で相談しましょう。耳掃除のために受診するのはめずらしいことはありません。



※ 汚れた手で耳を触らないようにしましょう。傷がつくと外耳炎を起こすことがあります。



### 子どもの耳は中耳炎になりやすい

中耳は、「耳管」という管で、鼻の奥とつながっています。子どもは大人に比べて耳管が短く、傾きがなだらかなため、鼻の中のウイルスや細菌が耳管を通して中耳に入りやすく、中耳炎を起こしやすいのです。



### 鼻水を放っておかない

鼻水が出ているのをずっと放っておくと、鼻水の中にウイルスや細菌が繁殖し、中耳炎の原因となります。鼻水が多いとき、何日も続くときは鼻吸い器（鼻汁吸引機）などで吸ってあげましょう。鼻をかむときは、片方の鼻の穴をふさいで片方ずつやさしくかむようにしましょう。