



ほけんだより

2022年12月1日 富良野市立保育所



子どもは風邪をひきやすく、ひきはじめに無理をすれば、こじらせるもとになり、治りかけの時に無理をするとぶり返す原因になります。これから年末年始であわただしい時期と重なりますが、たかが風邪とあなどらず、早めに休ませ、しっかり治すことを心がけましょう。また、規則正しい生活で体を守り、予防接種や手洗い・うがいで予防も行いましょう。

感染症の季節を乗り切りましょう！

こんなときは、おうちで様子を見ましょう

インフルエンザやRSウイルス感染症、ウイルス性胃腸炎などの感染症が流行しやすい季節になりました。小さな子どもほど、感染症にかかると進行が早く、重症化するおそれがあります。体調不良のサインがあったら、早めに休ませたほうが早く回復します。無理せず、ご家庭でゆっくり過ごして様子を見てあげてください。

前日から……



24時間以内に

- 1 下痢を繰り返す
- 2 おう吐が何回かあった
- 3 38度以上の熱が出た
- 4 解熱剤を飲んだ
- 5 けいれんを止める薬を使った

どれか1つでも当てはまる場合は、症状が治まったかどうかを見極めたり、体力を回復させたりするためにも様子を見ましょう。

夜間に

- 6 せきが出たり、ゼイゼイしたりして、あまり寝られなかった

熱が出ていなくても、睡眠不足やせきは体力をうばいます。

薬の働きで症状が抑えられているときに無理をすると、ぶり返す危険があります。

朝に……

- 1 体温が37.5度以上
- 2 平熱より1度高い

朝は、通常なら体温が低めです。37.5度を超えている、もしくは平熱より1度高いときは、日中に熱が上がる危険があります。

朝食を食べたら

- 3 吐いた
- 4 下痢した

体の調子が悪くなりつつあるサインかもしれません。

ちょっとした変化も見逃さないで

- 目やにがいつもよりひどい
- 皮膚にポツポツがある
- 元気がない、きげんが悪い
- 顔色が悪い、くまができている

小さな子どもは、体調をうまく伝えられませんが、「いつもとちがう」サインを見逃さないようにしましょう。気になることがあるときは、朝、登園時に、職員にご相談ください。



インフルエンザについて

コロナ感染症のため流行しなかったインフルエンザ。今年度は、インフルエンザに対する抗体を持たない人が増えているため、流行する可能性があると言われています。重症化しやすい乳幼児は、免疫がつきにくいので2回の接種が必要です。まだの方は、かかりつけ医とよく相談し受けるようにしましょう。

インフルエンザに感染した場合、保育所への連絡をお願いします。(発熱した日・症状・受診日・病名などをお知らせください。)

《もしかかったら》

登園の目安が決まっています。

- ① 熱が出て(発症)から5日たっている
- ② 熱が下がって(解熱)から3日たっている

※この両方を満たしていることが必要

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所できません。

発熱期間	第0日	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
2日間	🏠	🏠	😊	😊	😊	😊	😊	出席可能		
3日間	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	😊	出席可能		
4日間	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	😊	出席可能	
5日間	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	出席可能	
6日間	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	🏠	😊	😊	😊	出席可能

ご注意:1日のうちで、発熱・解熱をともに認めた場合は、発熱期間とします。

🏠 発熱 😊 解熱

* * 運動能力をはぐくむ4つのスキル * *

運動能力を育むには、子ども達に必要な動作として4つのスキルを身につけるとよいと言われています。

- ① 走ったり、跳んだりして移動するタイプの運動
- ② 丸太渡りや平均台渡りのようにバランスをとる運動
- ③ 的に向かってボールなどを投げるとい、ものを操作する運動
- ④ 鉄棒などにぶら下がってグーツと頑張るといった体を移動しないで行う運動



幼児期に「走る・跳ぶ・転がる・ぶら下がる・バランス」など基礎的な動作をどのくらい経験したかによってその後の運動能力が変わってくるという話もあります。まず「楽しみながら」というのが前提で、もちろん大人が見本となり一緒に体を動かすことは楽しいという経験をすることが大切です。大人の体にしがみついたり、登ったり、ぶら下がったり、子どもをおんぶして体を左右に動かすことで子どもはバランスをとります。親子での触れ合いのちょっとした工夫で楽しみながら運動能力を高めることができるので、スキマ時間に子どもだけではなく大人の筋力up!もしてみませんか？