



つぼみ保育園 保健室 2024年2月

子どもは風の子！寒さに負けずに外で思いっきり遊んでいる姿が見られます。寒さに触れることは、自律神経を鍛えて風邪に負けない体をつくります。

また、子どもたちの元気な笑顔はきちんとした体調管理ができてこそ生まれるものです。免疫力アップのために生活リズムを整えましょう。

2月の目標

- ・寒さに負けない体力づくり
- ・身体を動かして遊ぼう

2月の予定

- 5日（月）まつぼっくり身体測定
くすのき身体測定
- 6日（火）しいのみ身体測定
- 7日（水）くるみ身体測定
- 8日（木）たけのこ身体測定
- 9日（金）たんぼぼ身体測定
- 16日（金）午後 園医健診
たんぼぼ・たけのこ

1月の感染症情報

- ・インフルエンザB 25名
- ・新型コロナウイルス感染症 8名
- ・溶連菌感染症 2名
- ・突発性発疹 1名
- ・伝染性膿痂疹（とびひ） 1名

保育園でインフルエンザB型が流行しています。熱、咳、喉の痛み、頭痛、下痢、嘔吐が主な症状として出ています。発熱時、園で流行していることを伝え、医師に相談してください。インフルエンザも重症化することがありますので注意が必要です。

さよなら
ウイルスくん



インフルエンザと診断されたら

- 保育園にインフルエンザに罹ったことを必ず連絡してください。
- **出席停止期間**
発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまで
- **解熱後、園に連絡ください。登園日について確認します。**
- 感染拡大防止のため、ご家族（送り迎えする方）がインフルエンザと診断された場合出席停止期間内の送り迎えは門での受け渡しのご協力をお願いします。
（その旨を電話連絡で前もってお伝えください。）

● 出席停止日数の数え方について

日数の数え方は、その症状が見られた日はいれず、その翌日を第1日目とします。

「解熱した後3日を経過するまで」の場合、例えば、解熱を確認した日が月曜日であった場合には、その日は日数には数えず、火曜（1日）、水曜（2日）、木曜（3日）の3日間を休み、金曜日から登園許可ということになります。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	解熱	1日目	2日目	3日目	出席可能	

また、インフルエンザにおいて「発症した後5日」の場合の「発症」とは、「発熱」の症状が現れたことを指します。日数を数える際は、発症した日（発熱が始まった日）は含まず、翌日を第1日と数えます。

水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
発症			5日			出席可能

爪について

爪（つめ）が伸びていると、友達をひっかいてしまったり、折れたりなどと、けがの原因となります。また爪は、汚れが溜まり不潔になりやすいところにもかかわらず、指しゃぶりや爪を噛むくせがある子どもも多く、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。週に一度は指先のチェックを行うようにしましょう。

爪の働き

指先を保護したり、手の平側からの感触を受け止めたりする他にも、爪から健康状態を知ることができます。爪全体の色が紫色をしていたり、白くにごっていたり、すじや溝ができている場合は病気の可能性もあるので、気になる場合は病院へ行きましょう。

爪ケアのポイント

爪の手入れの目安は1週間に1回程度です。お風呂上がりの爪がやわらかい時が切りやすいのですが、切り過ぎるとばい菌が入ることもあるので深爪にならないよう、十分に気を付けましょう。



登園の相談カウンセラーである坂上頼子先生おすすめ

「口呼吸」をしていませんか？

あいうべ体操

口呼吸を改善、免疫力高めてインフルエンザを予防！！

あいうべ体操とは、口呼吸を鼻呼吸に改善していく簡単な口の体操です。いつでもどこでも誰でもできる「あいうべ体操」は地道に続けると、舌力がついて自然に口を閉じることができるようになります。口呼吸の改善は、あらゆる病気の原因治療につながります。あいうべ体操をしっかり継続している人は、自然に鼻で呼吸ができるようになり、アレルギー性疾患等の症状が改善していくことがあります。

声は出しても出さなくてもかまいません。

- (1)「あー」と喉の奥が見えるくらい大きく開きます。
 - (2)「いー」と前歯が見えるくらい口を思いっきり横に広げます。
 - (3)「うー」と唇をおもいっきり前に突き出します。
 - (4)「べー」と舌先をあごの先まで伸ばすように舌をだします。
- 1セットを10回ずつ、1日30セットを目安に毎日続けます



効果について

- ・ 風邪、肺炎、気管支炎、インフルエンザ
- ・ アレルギー性疾患(アトピー、喘息、花粉症、鼻炎)
- ・ 膠原病(関節リウマチ、エリテマトーデス、筋炎、シェーグレン)
- ・ うつ病、うつ状態、パニック障害、全身倦怠
- ・ 腸疾患(胃炎、大腸炎、便秘、痔)
- ・ 歯科口腔(歯列不正、歯周病、ドライマウス、顎関節症、虫歯)
- ・ イビキ、尋常性乾癬、高血圧、腎臓病、肩こり、冷え性など
- ・ 小顔効果、顔の老化、二重あご ←少し上を向いて行うと効果があります。