

ほけんだより



ご入園・ご進級おめでとうございます！

ほけんだよりでは、保健行事や、お子さまの健康・安全に関することなどを毎月お知らせしていきます。どうぞよろしくお願ひいたします。

爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪(つめ)の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは週末などに定期的に切ってくださいなお願ひいたします。



登園前の健康チェックポイント

毎朝、お子さんが元気が、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、体の中と外をつく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、必ず受診し、**感染性のもではないことを確認してから登園をお願いいたします。**



今日、少し鼻づまりがあります。

目

- 目やにが増えた
- 目が赤い
- 涙目になっている

耳

- 耳を触る(気にするそぶりがある)
- 耳だれが出る

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

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(すばいにおいは消化ができていない)がいつもとちがう

！いつもとちがう……と思ったら、お知らせください

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。

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。

SIDS(乳幼児突然死症候群)とは？

○SIDSは、何の予兆や既往歴もないまま乳幼児が死に至る原因のわからない病気で、**窒息などの事故とは異なります。**

○平成27年度には96名の赤ちゃんがSIDSで亡くなっており、乳児期の死亡原因としては第3位となっています。

○SIDSの予防方法は確立していませんが、以下の3つのポイントを守ることにより、**SIDSの発症率が低くなるというデータがあります。**

SIDS(乳幼児突然死症候群)を予防するには？

▼1歳になるまでは、寝かせるときはあおむけに寝かせましょう。うつぶせ、あおむけのどちらでも発症しますが、寝かせる時にうつぶせに寝かせたときの方がSIDSの発症率が高いということが研究者の調査からわかっています。医学上の理由でうつぶせ寝を勧められている場合以外は、赤ちゃんの顔が見えるあおむけに寝かせましょう。この取組は、睡眠中の窒息事故を防ぐ上でも有効です。

▼できるだけ母乳で育てましょう。

母乳育児が赤ちゃんにとっていろいろな点で良いことはよく知られています。母乳で育てられている赤ちゃんの方がSIDSの発症率が低いということが研究者の調査からわかっています。できるだけ母乳育児にトライしましょう。

▼たばこはやめる

たばこはSIDS発生の大きな危険因子です。妊娠中の喫煙はおなかの赤ちゃんの体重が増えにくくなりますし、呼吸中枢にも明らかによくない影響を及ぼします。妊婦自身の喫煙はもちろんのこと、妊婦や赤ちゃんのそばでの喫煙はやめましょう。これは、身近な人の理解も大切ですので、日頃から喫煙者に協力を求めましょう。

(厚生労働省 SIDS対策強化月間 普及啓発リーフレット参考)

ある調査によると、入園1ヶ月以内のSIDS発症率は2ヶ月後以降の17倍にも上るというデータもあります。初日と2ヶ月目以降では、なんと133倍のリスクがあるといえます。

データからみても、預かり初期にSIDSのリスクが上がることがわかります。

乳幼児の心理的ストレス、肉体的疲れ、また集団生活の中での感染症の影響が原因の一つとして考えられています。

まだまだ小さな子どもたちにとって、新しい環境は心身ともに疲労やストレスがかかるものです。

慣らし保育は、そのような子どもたちの負担をなるべく軽減できるようにと期間を設けています。

子どもたちが園の生活に少しずつ無理なく慣れていけるように、家庭と園が協力し合っていきましょう。

また、園でもこの時期は特に睡眠中の見守りの重要性を認識し、正しい睡眠チェックを行い、予防・早期発見に努めていきたいと思ひます。