



ほけんだより 2月号

2025年1月31日
認定こども園OURS
保健課

寒い日が続いています。いつもより食欲がない、元気がない、機嫌が悪いといった状態は病気のサインかもしれません。いつもと違う様子があれば、担任にお知らせください。

豆まき、ちょっと工夫しましょう

- 2月2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、くだけた豆が気管に入り、誤嚥を生じることがあります。3歳ごろまでは食べさせないようにしましょう。
- くだいた豆も危険です。また、家の中にまいた豆を拾つて口に入れないように注意しましょう。

豆を食べるときは……

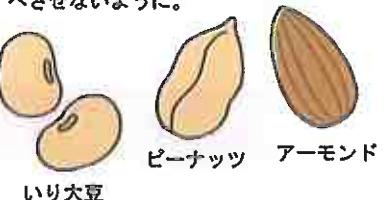
- 落ち着いて食べる
きちんと座らせ、大人が見守るところで食べさせましょう。



- 水分をいっしょにとる
のどをうるおして、飲み込みやすくなります。

こんなものにも要注意！

いり大豆やナツツ類も3歳までは食べさせないように。



原因を取り除くことが大事 アレルギー性鼻炎・アレルギー性結膜炎



近年、幼児の花粉症が増えているそうです。花粉症の症状といえば、鼻水・鼻づまり・目のかゆみ・くしゃみが主なものです。気になる症状が現れたら、早めに受診するようにしてください。

どんな症状？



目がはれぼったくなり、涙目になります。
鼻水、鼻づまり、くしゃみなど。

家中を過ごしやすい場所に

家中を掃除して、アレルギーの原因物質を減らしましょう。花粉やほこりが舞い上がりにくいよう、掃除機をかける前にお掃除シートなどを使うのがおすすめです。

花粉を避ける

冬の終わりから春先はスギやヒノキ、夏はイネ科、秋はブタクサやヨモギ…、花粉が飛ぶ季節は決まっています。花粉のシーズンにはマスクをつけ、家に帰ったら顔を洗うなどで花粉を避けましょう。



胃腸炎の報告が増えています。下痢・嘔吐などの胃腸炎症状がある場合には、最終症状より24時間はご家庭での経過観察をお願いいたします。

吐いた!

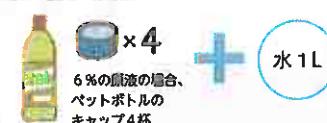
しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

① 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒液



② 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

汚れた衣類は……

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



③ 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

④ よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

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。

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。鼻の奥の粘膜を取つ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ことが必要です。

Aくんの場合	発症	翌日から数えます					登園
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
	解熱	1日目	2日目	3日目			

Bちゃんの場合	発症	翌日から数えます					登園
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
	発熱	1日目	2日目	3日目	4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。

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。

Bちゃんの場合	発症	翌日から数えます					登園
		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	
	発熱	1日目	2日目	3日目	4日目		