



ほけんだより1月号



令和8年1月5日
認定こども園
桜保育園

新年明けましておめでとうございます

子ども達の元気なあいさつで、新しい1年が幕を開けました。今年も免疫力を高め、うがい、手洗い、咳エチケットで感染症を予防しながら元気に楽しく過ごしていきましょう。

「早寝・早起き・朝ごはん、そしてたっぷりの愛情！」

朝食は必ず食べるようにしましょう。特にごはんをしっかり食べないと、1日のエネルギーになる糖が不足し、朝から元気がない、眠い、だるいなどの低血糖症状につながるので注意しましょう！



ふーん！で鼻をかむ練習から始めましょう

大人にとって鼻をかむことは簡単ですが、子どもは鼻から息を吹き出すのも難しいものです。まずは練習から始めましょう

ステップ1 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からふーんって吹くよ」と声をかけ、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、揺らす遊びもおおすすめです

ステップ2 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鼻をかませてみます



知っておきたい 子どもの目のトラブル

目はとてもデリケート。何気なくさわっただけでも細菌やウイルスが侵入する恐れがあります。目の異常に気づいたら早めに病院を受診しましょう

こんな時は要注意！



目をこする
まばたきが多い

かゆい時や痛い時は目をこすったりまばたきが増えたりします



涙でうるうるする
充血している

目をおおう結膜に炎症が起きていると、涙がたまり充血したりします



目やにが増える

涙や分泌物が増えるため目やにが増えます

流行性角結膜炎(はやり目)

ウイルスが結膜に感染し、炎症を起こします。目やにが増えたり、白目の充血、黒目に白い膜ができることもあります。感染力が強くはやり目とも呼ばれます

おうちでの注意点

タオルや寝具を介してうつることがあるので、**タオルの共有は避け、枕カバーやシーツをこまめに交換**しましょう。ウイルスのついた手で目をさわると感染するので、こまめに手を洗うことも重要です。

登園の目安

結膜炎の症状がなくなること

ばくりゅうしゅ 麦粒腫(ものもらい)

まぶたに細菌が感染して、目のふちやまぶたが赤く腫れます。目がゴロゴロしたり痛みがでたりしますが、子どもはうまく言えません。まぶたが腫れている時や目をしきりに触る時は受診しましょう

おうちでの注意点

他の人にうつることはなく、薬を正しく使えばすぐに治ります。目にさわるとぶり返したり、長引いたりすることもあります。**目を気にするそぶりがある時は冷やしたタオルを目に当ててあげましょう。**かゆみや不快感が和らぎます

登園の目安

感染しないためお休みをする必要はありません

受診した際は、登園の目安(目ヤニがなくなったら、充血が落ち着いたら…など)を医師に確認してください。

インフルエンザ・新型コロナウイルスの感染者が昨年末当園にも何人かみられました。まだまだ日本中で猛威を振っており、予断を許さない状況です。日頃からうがい、手洗いを徹底し、風邪症状(発熱、咳、咽頭痛、関節痛)がある時は悪化する前にすぐ受診しましょう！