



# ほけんだより 12月号

令和6年11月29日  
認定こども園どんぐり  
看護師 大久保 古川

今年も残り1ヵ月となりました。クリスマスやお正月などお楽しみがいっぱいですね☆先月は風邪でお薬を持参されたお子様が数名いました。**どんぐりでは、原則として投薬を行うことは出来ません(事故防止のため)。**抗生物質等やむを得ず園での投薬が必要となる場合のみ投薬させて頂いています。病院受診の際は、薬の種類によって、投薬を1日2回(朝・夕)にできる場合もありますので、医師にご相談をお願い致します。

暖房を使用することでお部屋が乾燥し、風邪を引きやすくなります。換気や加湿(暖房使用時、洗濯物を室内に干すだけでも効果はあります)を意識して行う事で風邪予防が出来ると良いですね。

今年度はすでにインフルエンザが流行し始めていますが、A型に感染した後、同じシーズン中にB型に感染してしまうこともあり注意が必要です。改めてインフルエンザの出停期間の確認もお願い致します。

☆インフルエンザに罹患してしまったら…

**出席停止期間は発症した後5日を経過し、かつ、解熱した後3日を経過するまでです。**

## 出席停止期間の数え方

### 発症後「1日目」に解熱した場合



### 発症後「3日目」に解熱した場合



※厚生労働省の「保育所における感染症対策ガイドライン」に基づき、上記の①、②の両方が揃わないと、登園することができません。ご理解とご協力をお願いします。

### \*家庭でできる予防とケア



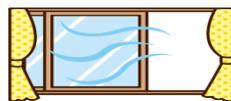
石けんで手洗い  
うがい



咳エチケットと  
外出先でのマスク



十分な加湿  
湿度60%が  
目安!



適度に換気し空気  
の入れ替え  
※換気は短めに。低  
温低湿はウイルス  
が好む環境になり  
逆効果です。



発熱時は、動脈の通る、首の付け根  
や脇の下や足の付け根を冷やしま  
す。寒気がある時は保温して、熱が  
上がりきってから冷やします。

# 食事中の誤嚥の対応

先日、札幌の施設で食事中の誤嚥による窒息死が報告されていました。毎年のように子どもが食べ物を詰まらせ死亡するニュースを耳にしますね。普段起こりやすい事故だからこそ、事故を防ぐ対策、起こった時の対処法をしっかりと知っておき、いざという時に即行動に移せるようにしておくことが大切ですね。



喉詰まりが起こりやすい食べ物は細かく切るなど与え方を工夫しましょう。

また、風邪や痰がからむ時等いつもは食べられる大きさでも詰まる恐れがあることを把握しておきましょう。

窒息は食べ物だけでなく、おもちゃ等が喉をふさいで起こることもあります。直径3.9cm以下のものは、子どもの口にはいる危険があることを知っておきましょう。トイレットペーパーの芯の直径が丁度その大きさです。トイレットペーパーの芯を通る大きさのものは子どもの近くに置かないようにしましょう。



## 誤嚥時の対処法



## 【いろいろなおはなし】

先日くま組さんで「ピンクはおとこのこのいろ」「すなおがいいね」の2冊の絵本を通し多様性についてのお話しをしました。

自分が好きな色、自分が身に付けたいもの。おとこのこのいろ？おんなのこのいろ？ネクタイ・リボンはどこ？など男の子も女の子もどちらでもなく、みんな好きな色をもって、好きなものを身に付けてもいいんだよ！

「男の子がピンク？」なんか変って感じるのも間違いではなく、思ってもいい感情です。気持ちを否定せず、素直な気持ちを受けとめてあげることも大切ですね。でもそんな感情を持った時、お友達に言う前にもし自分が言われたら？という事も考えてみてね！というお話もしました。真剣にお話を聞いてくれた後、子どもたちの素直な意見、考えがたくさん聞けて嬉しく思いました。今後も保健指導として多様性、ジェンダー、プライベートゾーンなどをみんなでお話をする場ができたらいいなあと思います(\*~\*)

