



# ほけんだより



2024年10月  
あおぞら保育園  
あおぞら第2保育園  
あおぞら谷津保育園  
あおぞら菅田保育園

夏を越えて、ぐんと成長している子どもたち。寒暖の差もあり、体調管理が難しい季節ですね。秋から冬にかけて流行する病気は、RSウイルス感染症、インフルエンザ、溶連菌感染症、感染性胃腸炎など発熱を伴う感染症がたくさんあります。

横浜市感染症情報の最新の週別報告定点当りによると、手足口病が再び増加、新型コロナウイルス感染症、伝染性紅斑が流行しています。

ご家族で規則正しい生活と十分な休息を心がけていきたいですね。

## 元気に活動できるよう 今一度『生活の見直し』をしてみましょう

### 1. 「光・暗闇・外遊び」のススメ…!

子どもの元気を引き出すために、昼間は太陽の光、適度な身体活動、規則的な食事摂取、時間を意識した生活を送り、夜間には暗環境を確保することが大切です。

(日本体育大学 野井真吾さん 2021年度あおぞら谷津保育園子どもを語る会より)

### 2. 朝食はしっかりと食べましょう!

朝ごはんは大切なエネルギー源です。朝食をとらないと身体が動かず、転んだり体調を崩したりしやすいです。

### 3. 手洗い・うがいをしましょう。

普段から、手洗い・うがいを習慣づけ、元気に過ごせるよう健康管理しましょう。

### 4. 手足の爪はのびていませんか?

### 5. 靴のサイズは足に合っていますか?

今履いている靴は子どもの足に合っていますか?きつい、ブカブカ、まめができたということはありますか?



## インフルエンザワクチンについて



**例年通り 10月1日頃より** 季節性インフルエンザワクチンの接種が始まります。

流行前のワクチン接種は、感染後に発病する可能性を低減させる効果と、インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効と報告され、予防する有効な方法のひとつとしてあげています。

過去4年間、国内で大きな流行がなかったため、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられます。インフルエンザワクチンの接種を行うことで、インフルエンザによる重い合併症や死亡を予防し健康被害を最小限にとどめることが期待できます。ワクチン接種後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、例年1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、**12月中旬**までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。接種時期や回数など、かかりつけ医と相談し、ワクチン接種の予定を決められるといいですね!

(厚生労働省ホームページ インフルエンザ Q&A 参照)



☆医師の意見書及び保護者の登園届および、おたよりのバックナンバーは、

yokohamaaozora 検索

▼ または ▼

社会福祉法人 あおぞら検索



手をあらおう。手をつなごう。

# 10/15 世界手洗いの日



手洗いは泡石けんで  
30秒以上かけて  
♪ハッピーバースデー♪  
の歌を2回歌う長さ

10月15日は「世界手洗いの日」。せっけんを使った正しい手洗いを世界中に広めていくため、2008年の国際衛生年を機に制定されました。世界では、年間530万人もの子どもたちが5歳の誕生日を迎えずに命を失い、その原因の多くは肺炎や下痢、マラリアなどの予防可能な病気です。せっけんを使って正しく手を洗えれば、下痢や肺炎を防ぎ年間100万人もの子どもたちの命が守れるといわれています。

1. 泡石けんをつけて  
十分泡立てる



2. 手のひらと甲  
(5回づつ)



3. 指の間  
(5回づつ)



4. 親指洗い  
(5回づつ)



5. 指先  
(5回づつ)



6. 手首  
(5回づつ)



7. 流水で十分に  
すすぐ



8. ペーパータオルで  
拭く



9. 蛇口にペーパータオルを  
かぶせて拭く



手洗い動画  
出典：政府インター  
ネットテレビ

## ★手を洗うタイミング

子ども：登降園時、遊びの後、トイレの後（手の汚れがあるときは前にも）、食事の前

大人：登降園時、清潔な操作（食事やおやつのおもちゃ・ミルクなど）をする前、食事前、遊びの後、トイレの後、不潔なもの（おむつ交換・トイレおしり拭き・嘔吐物の処理・鼻水を拭くなど）、傷の手当て（前後）、軟膏を塗る（前後）、歯磨きの介助など

\*同じ子の処置でも不潔なものに触れた後、清潔なものに触れる場合

<引用・参考資料> 「世界手洗いの日」 <http://www.handwashing.jp/>

「習慣を身につけよう」『保育保健における感染症の手引き 2019 P47』（日本保育園保健協議会）

## 10月10日は目の愛護デー

私たちは情報を得る為の8割を目に頼っています。視力が一番発達するのが乳幼児期です。目を大切にしていくなためにも生活を見直しましょう。子どもの目は、日々発達していて、両眼の視力機能は6歳頃には、ほぼ完成すると言われています。目の異常はできるだけ早期に発見し、治療することが大切です。

### このような症状はありませんか？

- \*目を細くして見る
- \*近づいて見る
- \*いつも目やにが出ている
- \*明るい戸外でまぶしそうにする
- \*上目づかいや横目で見ると



気になることがあったら、一度眼科で診てもらいましょう！！