



# 1月のほけんだより

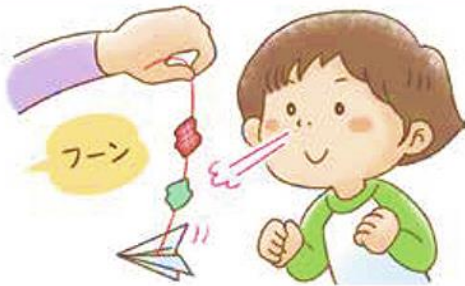
令和7年 1月4日  
牛久さくら保育園

あけましておめでとございます。今年はどうな年にしたいですか。健康についての目標も立ててみるというですね。園児みんなが今年も元気に過ごせますよう見守っていきます。

12月はインフルエンザ・手足口病・マイコプラズマ感染症・リンゴ病・胃腸炎、多くの感染症が出ました。あひる・こあら・ぞう組に、自分を守るための上手な手洗い・うがいの方法や大切な人を守るための咳エチケットについてお話ししました。鼻水は、中耳炎予防のためにも吸い込まずにかむことをお話ししました。まだ自分でかめない小さなお子様は、以下を参考にして練習していきましょう。

## ふ～ん！ / ではなをかむ練習から始めましょう

### 鼻から息を吹いてみる



「お鼻からフーンって吹くよ」と声をかけて、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、揺らす遊びもおすすめ。

### 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はなをかませてみます。

## ～合併症に気をつけましょう～ 溶連菌感染症

熱やのどの痛み、  
発しんが  
出ることも

溶連菌感染症では、38～39度の高い熱が出て、のどが痛みます。のどの検査で診断がついたら、抗菌薬を飲んで治療します。治療をしないと全身に赤い発しんが出るほか、舌がイチゴのように赤くざらざらになるのが特徴です。

薬はしっかり  
飲み切って

抗菌薬を飲み始めると1～2日で熱が下がり、症状は落ち着いてきますが、薬は最後まで飲み切りましょう。症状が治まっても、薬を飲んでいる間はまだまだ体の中には溶連菌が残っています。薬の飲み忘れに注意しましょう。しっかり治さないと腎炎などの合併症の危険があります。

### 登園再開の目安

抗菌薬を飲み始めてから24～48時間が経過していること



かゆみが出るときも。