



# ほけんだより



2023年 2月  
看護師

新年度まで残すところあと2か月です。2月は節分や、まりんさんは卒園遠足がありますね。まだまだ寒い日は続きますが、天気の良い日は外で元気いっぱい遊んで病気に負けない体づくりをしましょう！

## ＝インフルエンザ・胃腸炎が増加しています＝

横浜市内で感染性胃腸炎、インフルエンザが急増しています。園内も流行していますので、感染予防の為、園で嘔吐、下痢、発熱などの症状が出た時は速やかにお迎えをお願いします。

インフルエンザと診断されたら、発症日を0日目として6日目、解熱した日を0日目として4日目の両方に該当する日からの登園となります。

### <登園のめやす：発症後5日を経過し、かつ解熱後3日経過した翌日から登園可>

	発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
例1	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園	登園	登園
例2	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園	登園
例3	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱	解熱後 1日目	解熱後 2日目	解熱後 3日目	登園

※登園の際には、健康記録表（発症日から登園までの体温と症状の記録）の提出をお願いします。（玄関に掲示しているもので、11月に配布済みです）

### \*体温について～平熱は何度ですか？正常な体温は？～

体温は、明け方は低めで夕方16時～18時頃は最も高くなります。

飲食・運動・入浴後・泣いた後などは体温が上がります。また、子どもは体温調節機能が未熟なので、室温や衣服、布団、発汗などの環境で体温は左右されます。正常な体温は、乳幼児は37.5℃までです。個人差もありますので、平熱より1℃高い場合は熱があると考えます。熱があるかどうかの判断基準にするためにも、普段の同じ時間帯での体温を知っておきましょう。

### \*解熱剤の使い方について

解熱剤を使用しても平熱まで下がることはまずありません。下がるのは0.5℃～1℃程度でしょう。解熱剤を使用する目的は、子どもがぐったりしてつらそう、苦しそうで眠れない、などのつらい症状を取り除き、その間に水分をしっかり摂ったり、ゆっくりと眠らせてあげるためのものと思っていただいたほうが良いでしょう。解熱剤は治すための薬ではないので、元気があり水分も取れているのであれば、あえて使う必要はありません。

### \*薬が飲めない時は・・・

お薬が苦手で飲めないとなかなか治らないので困ってしまいますよね。まずは、粉薬はペースト状にして上あごにつけたり、ごく少量の水で溶いて飲ませてみましょう。おなかがいっぱいで飲めない時は食事の前に飲ませてみましょう。それでもダメなときは、服薬補助ゼリーで包み込む、練乳・ココア・チョコレートクリーム・アイスなどに混ぜて飲ませてみましょう。ジュースは薬によっては酸味が強くなり、ますます飲めなくなることがあるので注意が必要です。

（薬によっては混ぜていけないものもありますので、薬剤師さんに相談しましょう）

あとは、年齢に合わせてきちんと説明すること、頑張って飲めたことをたくさん褒めてあげることもとても大切です。お薬用の好きな色やキャラクターの容器を使ったり、お薬が飲めたら大好きなキャラクターのシールをカレンダーに貼る、好きな色を塗るなども良いかもしれませんね。

## ＝今年の花粉尘＝

今年の間東地方の花粉尘量は例年よりも非常に多く、2月上旬～中旬にスギ花粉は飛散開始するようです。

毎年子ども達の中にも、目のかゆみや充血、鼻水、鼻づまりの症状の子が増えてきます。あまりにも症状がひどく、活動や睡眠の妨げになるようであればご連絡することもあります。ひどくなる前に受診をしましょう。

## <1月の感染症>

嘔吐・下痢・腹痛症状：8名  
インフルエンザA：16名  
出ています。

（1月30日（火）時点）

## みるく(0歳児)

寒さがまた一段と増す時期になりました。子ども達は寒さに負けることなく、元気に過ごしています ✨  
最近のみるくさんは、自分の気持ちを「かして」「やって～」と簡単な言葉や仕草で伝えられるようになってきました。また、上着を着ようとしたり、靴下を履こうとしたり、帽子を被ったり…どんどん身の回りのことにも積極的になっています！まだ難しい所もあり、さりげなくお手伝いをする時もありますが、「自分でやりたい！」という気持ちを大切にしています。出来た時はとても嬉しそうにする姿に私たちも笑みが溢れてしまいます♪♪ 戸外遊びでは第2公園の山側で遊ぶ事が増え、原っぱや平らな道で保育者が「まてまて～♪」と追いかけるとニコニコ笑いながら逃げています！

園庭では霜柱を発見し、不思議そうな顔をしている子ども達。触ってみると冷たい感触に「わ～！」と驚くその姿がとても可愛らしいです！♡

☆だるまさんの製作☆

新年を迎え、初めての製作はみるくさんが大好きな絵本、「だるまさん」シリーズのだるまさんを作りました。だるまさんの体は自分で筆を持って、赤い絵の具を豪快に塗りました！だるまさんの顔は自分の目を指差しながら「め！」と嬉しそうに言い、シールを貼っていくみるくさん♡ 鏡餅はお手本を見ながら二段目を重ねました！斜めになっている鏡餅やまっすぐ乗っている鏡餅もあり、それぞれとても個性的に仕上がっています！だるまさんと鏡餅が並ぶと福が舞い込んできそうですね！ ✨

もうすぐ節分がやってきます！節分に向けて、鬼の帽子を被ったお友だちを見て、「ぼくも！わたしも！」と大人気でした♪みるくさんにとっては初めての豆まき！どんな節分になるのかドキドキですね！！

2月も元気に過ごせるように、手洗いをしっかり行い、いろいろな活動を楽しんでいきたいと思えます！

## くりーむ(1歳児)

風も冷たくなり寒さが一段と厳しくなってきましたが、くりーむさんは寒さに負けず元気いっぱいです！

〈散歩〉

お外で遊ぶことが大好きな子ども達は公園にお散歩に行くことを伝えると大喜び！お友だちと手を繋いで出発します。公園では追いかけてこをしてオオカミやオバケから走って逃げたりベンチや大きな木の後ろに隠れたり公園を元気に走り回っています♪又、砂場では大きな山や川、トンネルをショベルカーになりきったりしながら長い時間かけて保育者や友だちと集中して作ったり、アイス屋さんやケーキ屋さんになって元気よく「いらっしやいませー！」「ペイペイ！」と簡単なお店屋さんごっこをして遊んでいました。

〈製作〉

製作は、福笑いのように糊とシールを使いながら今年の干支のうさぎに顔をつけました。ピンクのうさぎに顔をつけることにワクワクしながら指を器用に使い貼ってみたり、お手本を見ながらゆっくり貼ってみたりと素敵な10匹のうさぎさんが完成しました！完成した物が廊下に飾られると「みてー！これ〇〇ちゃんの！」と自分のうさぎや、お友だちのうさぎを指さしながら嬉しそうに笑って見ていました。

〈身の回りのことについて〉

自分の身の回りのことに興味をもって積極的にやってみるくりーむさん！トイレに行った際、お友だちが便座に座る姿をみて「座ってみる！」と一緒に挑戦する姿がありました。「でたよー！」と成功したときはお友だちや保育者と一緒に喜んでます！

今年度も2ヶ月を切りました。引き続き感染症に気をつけながらこれまで以上に子ども達と楽しんで過ごしていきたいと思えます。

## あかね(2歳児)

厳しい寒さが続くこの頃。子どもたちは、ひんやりとした空気を肌で感じたり吐く息の白さを楽しんだり、小さい体で季節を感じながら過ごしています。

最近「かして」「いいよ」など、自分の気持ちを言葉で伝える姿が増えてきたあかねさん。友だちと一緒に遊びたいという気持ちも芽生え、言葉を交わしながら仲良く遊ぶ姿に成長を感じます。

◎製作◎

かわいい手袋を作りました！画用紙で作った手袋に穴あけパンチで穴を開け、紐通しをしました。たくさん穴があり、「どこにしようかなあ～」と考えながらも楽しむ子どもたち。「もっとやりたい！」「おもしろいね！」と言って嬉しかったです。遊びでも紐通しを取り入れていきたいと思えます。

◎ひとりのできるもん！◎

衣服の着脱や畳み方などみんなでチャレンジ!!脱ぐ時に裏返しになってしまった時、どう直すのかな？洋服の前後はわかるかな？などゆっくり時間をかけてみんなで考えながらやりました。「こう？」「できた！」と意欲的に取り組む姿がたくさん見られました。畳み方は保育者が言わなくても上手に畳め、びっくり!!自分で出来る事が増え、自信にも繋がっていると思えます。お家でも自分の支度は自分で出来るよう声掛けをしたり、洗濯物を一緒に畳む時間を作って下さい♪

◎散歩◎

1月に入り、遠い公園に挑戦しています！ぱんだ公園や藤が丘公園、青葉台第2公園に行きました。手繋ぎもとっても上手になり、「いっちに！いっちに！」と元気いっぱい歩きます。公園に着いたらオオカミごっこで、ずっと走り回ったり、滑り台を何度も繰り返し楽しんでます。寒さに負けず、「暑い!!」と上着を脱ぎ捨て遊ぶ強いあかねさんです(^-^)

今年度も残り2カ月を切りました。このクラスで過ごす時間もあとわずか。これまで以上に一日一日を大切に、子どもたちと過ごしていきたいと思えます。



## 幼児(3・4・5歳児)

先月末ごろから冷たい北風が吹き、1年中の中で最も寒さが厳しい時期がやってきたのを感じています。どんなに寒くても、外遊びが大好きな子ども達。寒ければ寒いなりに遊び方を子ども達はよく知っています。体を温めるためにたくさん動いて遊ぶこと。走っていると「暖かくなってきたね」と、**元気いっぱい風の子**ですね。また、「大きくなったね」「がんばったね」「すごいね」と言う言葉を自信に変えて、子ども達は少しずつ成長しているように色々な場面で見られます。そして異年齢児で過ごす機会も以前より増え、お互いに関わり方を学び、刺激しあっているようにも感じられます。

室内遊びでは、空容器を使っていろいろなものを作り始める子ども達。作りたいものを決め、材料を集めて作り始める子どももいれば、空容器をたくさんゲットして、それだけで安心している子どもの姿も見受けられます。(笑)

例えば、牛乳パックを長く繋いで上からつぶしスキー板に見立てて、それを両足に履きスキー遊びをしている子どもの姿。また**ランドセルを作り、小学校への期待を膨らませているまりんさん**。「何を作ってるの?」と尋ねると「秘密だよ。」と自分のイメージした世界を大切にしている子どもとさまざまです。

製作物が大きくなり持ち帰るのも大変ですが、子ども達の頑張った姿を受け止めてあげて下さい。

・**木の枝ドラゴン**……あんずさんのある散歩の日、「先生、あの木の枝ってドラゴンに似てるね!」ブランコに乗りながらのそんな一言がきっかけとなり、木の枝ドラゴンの活動が始まりました。「ドラゴンってどんな色してるんだろう?」「赤かな!」「じゃあ持って帰って色塗ってみようか!」「じゃあ似ている木をもっと探そうよ!」「いいね!」やり取りはどんどん進み、数本の枝を持ち帰りそれぞれが思う色に塗りました。いつもならケンカになりそうですが、**作りたい気持ちでいっぱい**の**あんずさん**は二人一組で仲良く一緒に色付けを楽しみました。今度は飾る場所の話合いです。「お母さんに見て欲しい!」「置いて飾りたい!」みんなの意見を聞いて保育者が玄関に飾ることを提案すると「いいね!」と満足そうなあんずさん(^^)これで完結したかと思っておりましたが、異年齢で散歩に出たある日に「先生、またドラゴンがいたよ!」と嬉しそうに教えてくれたのでさっそく木の枝ドラゴンの話をすると「すごいね!じゃあ大きい紙に空を作るとばすのはどう?」と素敵な提案をしてくれました!帰ってからの楽しみがまた増えたのでウキウキしていると、「ねえ、それ私もやっていい?」「私もやりたい!」とまりんさんのお友だちも帰り際に声をかけてくれました。夕方、異年齢で木の枝ドラゴン作りと空作りを行いました!**空はおりーぶさんを中心に話し合い**、水色の模造紙に絵の具で雲を描くことになりました。「僕もやりたい!」「私もー!」と次々集まってきてくれてあっという間にたくさんのドラゴン、そして空が完成!後日、空に飛んで見えるようにテグスで吊ると子どもたちも凄く喜んでくれました(^ω^)ドラゴンへの興味が高まっていたので、ある朝ドラゴンに関する絵本を読んだ所「紙の後ろが揺れてるからあそこにいるのかも!」「今鳴き声が出た気がするよ!」と子どもたちの想像は止まりません☆散歩に出る前にしばらくドラゴンを探すがととても可愛かったです♪あんずさんは散歩中にも**ドラゴン探しに熱中**♡いろんな所を覗いたり、「ドラゴン何の食べ物好きかな?」と色々なイメージを膨らませながらみんなで共有して喜ぶ姿がありました。公園では木の枝ドラゴンを発見!!イメージが膨らんでいるあんずさん、木の枝ドラゴンだけでなく「これドラゴンのしっぽみたい!」と体のパーツを見つけてくれました。「木の枝ドラゴンと次は体のパーツを繋げて大きいドラゴンを作ろう!!」ということになり、後日挑戦!大きいドラゴンが出来上がりました。それを見たおりーぶさん、まりんさんが中心となって今度は「大きいドラゴンの友だちを作ろう!」と材料集めに夢中になる姿も(^^)「ドラゴンのお家も作りたい」とやりたいことがたくさんな幼児さんでした♪子どもたちのふとした気付きから始まった遊びが、クラスを超えて**異年齢でも楽しむ**ことができ良かったです!これからもみんなの気づきやイメージを大切にしながら、様々な遊びに挑戦していきたいと思えます。

・お正月あそび・・・1月は**福笑い**や**コマ回し**、**すごろく**等のお正月あそびを楽しみました。

福笑いでは完成した顔を、目を開けて見ると大笑いしたり、そお〜と薄目を開けて慎重に置いてみたりとそれぞれのやり方で楽しんでいました!コマ回しはとっても難しく、保育者も苦戦しました。子どもたちに教えながら保育者も必死に練習(笑)コツを掴み子どもたちに伝えるとコマ回しが成功する子がどんどん増えました。

・ドッチボール大会・・・体操教室で行っているドッチボールを3クラス合同で行いました。発表会チームで勝負したり、クラス対保育士チームで勝負しました。保育者たちも手加減せず本気の勝負!子どもも大人も大盛り上がり**のドッチボール大会**でした。

発表会の練習から異年齢での絆がぐ〜んと深まり一緒に活動を楽しんだり、自由あそびの時も自然と一緒に遊ぶ姿が見られます♡今後も異年齢での様々な活動を通して、みんなで楽しみたいと思えます!