



# ほけんだより

2022年 12月  
沼袋西保育園 : 看護師

2022年も残すところあと1か月。冬が近いことを忘れそうなほど日中は暖かく過ごしやすいため、子どもたちも外遊びを楽しんでいます。園では細菌性の結膜炎が全クラスで流行りました。受診のご協力をいただきありがとうございました。手洗いや環境の消毒にさらに努めていきたいと思えます。

湿度が低い冬はウイルスが活動しやすい季節です。新型コロナやインフルエンザはもちろん、ノロウイルスなどお腹の風邪も流行が懸念されます。帰宅後の手洗いうがいはしっかりと。

## インフルエンザに罹ったときの 対応がわかりました！



### インフルエンザと診断されたら

- ・保育園に電話でお知らせください。同時に発熱した日(発症日)を教えてください。
- ・発症日の次の日から5日間はお休みとなります。  
発熱が長引いたときはお休みが長くなることもあります。
- ・お休み中の5日目頃(登園再開前)、必ず、保育園に電話をしてください。解熱した日を確認したうえで、登園できる日をお伝えします。
- ・治ったかどうか医療機関に再診する必要がなくなり、また医師の意見書や診断書も提出しなくてよいことになりました。(このシーズンの暫定的な対応です)

### じょうずにふけるかな

子どもの成長の中で、個人差はありますが、2~3歳頃にトイレトレーニング完了。4~5歳頃には、トイレでお尻が拭けるようになり、小学校入学前には、排泄行動がほぼ自立すると言われています。

お尻の拭き方は、乳幼児期に身につけていく習慣で、排泄行動が自立してからは、人に聞くことはほとんど無いかと思います。

この機会に、お子さんの拭き方を確認しましょう。



### 保育園で伝えているお尻の拭き方

- ① ペーパーを手に3~5回くらい巻き取る。
- ② ペーパーを指が隠れるように手のひらの大きさにたたみ、丸めないように持つ。
- ③ 女の子は、おしっここの場合は、前から手を入れそっと押さえるように拭く。  
そのペーパーは捨てる。
- ④ うんちの場合は、同じようにペーパーを手に取る。お尻を少しあげて後ろに腕を回し、前から後ろへ向かって拭く。
- ⑤ 拭いた後のペーパーを見て、便が付かなくなるまで数回繰り返し、流す。
- ⑥ 排便後は、石けんで手洗いをする。



### 12月の保健行事

6日(火) 身体計測: 幼児クラス

8日(木) 9:30~ 0歳児健診

7日(水) 身体計測: 乳児クラス

22日(木) 9:30~ 0歳児健診