ほけんだより

2026年11月
ミアヘルサ保育園　ゆらりん仙川
看護師

先月はインフルエンザA型の感染が多く確認され、管轄保健所へ感染症発生の報告を行いました。園児・保護者の皆様には、ご心配とご不便をおかけしました。また、家庭保育にご協力をいただきありがとうございました。今後も引き続き感染症の拡大防止に努めてまいります。感染状況に応じて、受診や自宅療養についてお願いすることもあるかと思いますが、子どもたちの健康と安全を守るためご理解とご協力をお願いいたします。

医療機関受診に備えた書類提出のお願い

マイナ保険証への移行に伴い、医療機関での健康保険資格の確認方法が変わっています。
園から医療機関を受診する際に備え、最新の**健康保険の資格を確認できる書類**（資格確認書、資格情報のお知らせ、マイナポータルの資格情報など）と**乳幼児医療証**（10月更新）のコピーの提出をお願いいたします。なお、コピーを持参していても医療機関によっては、保険資格や医療証の確認ができず、いったん医療費を全額負担し、後日、原本等を提示して払い戻しの手続きが必要となる場合があります。その際は、保護者の方に精算手続きをお願いしております。お手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。また、保険資格や医療証の内容に変更があった際は、速やかに園へお知らせください。併せて、予防接種・定期健診等を受けられた際は、母子手帳のコピーをご提出ください。

鼻水のケアは、やさしく片方ずつ

鼻水をすすったり溜めておくのは、中耳炎や副鼻腔炎の原因になることがあります。普段から、鼻水は「片方ずつ、やさしく」かむよう伝えましょう。鼻が詰まって出ないときは、水分をこまめに取ったり、部屋の湿度を調節しましょう。鼻の下を温かいタオルで温めるのも効果的です。



ティッシュペーパーを半分に折り、鼻に当てます。片方の鼻の穴を軽くふさぎ、鼻から息をやさしく吹くよう声をかけます。



出てきた鼻水をつまむようにしてティッシュペーパーでふきとります。反対側のはなも同じようにかませます。



はなをかむときは、鼻水に混ざっているウイルスなどが手につきます。はなをかみ終わったら、手を洗いましょう。

まだ上手に鼻をかめないときは無理せずやさしくふき取りましょう。はなづまりがつらそうな時は、鼻吸い器などを適切に使う方法もあります。



①鼻水をつまむようにふき取ります。ティッシュなどで、こすらずやさしくふき取りましょう。



②鼻の下に保湿剤を塗ります。鼻水やティッシュの刺激で鼻の下の皮膚が荒れやすくなります。鼻水をふいたら、保湿剤を塗って保護しましょう。

薄着・重ね着で元気に過ごしましょう！

肌寒い日が増えてきましたが、子どもたちは元気に体を動かして遊んでいます。子どもは大人よりも体温が高く、遊ぶとすぐに汗をかきます。厚着をしすぎると汗で体を冷やす原因になるため、「薄着＋重ね着」で元気に過ごしましょう。

体温調節のポイント

・薄着を心がける：大人の感覚よりも「1枚少な目」が目安です。
・脱ぎ着しやすい服：カーディガンやベスト、トレーナーなど、自分で着脱しやすい前開きの服が便利です。
・下着は綿素材を：汗をしっかり吸い取る吸水性の良いものを選びましょう。汗冷えを防ぐため、汗をかいたらこまめに着替えましょう。

衣服を上手に調節して、寒さに負けない体を作っていきましょう！

【10月の感染症情報】

RSウイルス感染症	2名
インフルエンザA型	21名
新型コロナウイルス感染症	1名
突発性発疹	1名

11月の園医健診：（火）全クラス

※困ったこと、気になることなど、何かご相談などがございましたら、いつでも職員までお声がけください。

