



# ほけんだより

令和7年12月25日発行

くるみこども園

看護師 田浦 百合子

いつもの冬なら『インフルエンザ』の流行や『ノロウイルス』への注意を広く伝えるはずが、今年は『新型コロナウイルス』で一色となってしまいました。手洗い・手指消毒などの感染対策の意識が高められたことで、コロナウイルス以外の感染症の発生数はかなり抑えられている様です。基本の感染予防行動が、様々な感染症予防に効果的である事の証明にもなっています。手洗いで荒れてしまった手は、自宅で過ごす冬休みの期間に念入りなハンドケアをお願いします。

今月の「ほけんだより」は、先月お届けする予定だった季節の内容を掲載させていただきます。

## お願い

年末年始も、習慣になった体温測定を継続する等、体調の変化に十分気を付けるようにしましょう。異変を感じる時は医療機関に受診しましょう。

保育室(冬季)室温・湿度の目安

室温 20~23℃・湿度 60%

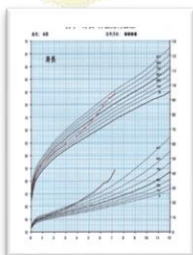


今年のご家庭でも『換気』が推奨されています。部屋をしっかりと暖めた後に換気をする、室温が下がりにくいですが、室内でも体温調整のできる服装が良いでしょう。「暑い」「寒い」には個人差があるので、特に3~5歳児の幼児は自分で着脱しやすい服装が便利ですね。

せいちょうきょくせん

## 成長曲線ってなまに？

「これって、いつ・どこに相談したらいいかわからない…」ということありますよね。子どもの成長・発達の面で、気になる事・心配な事がある時は、抱え込まずにいつでも気軽にご相談ください。



←コチラ。身長・体重を記録することで、子どもの成長が目で見えてわかる図です。

「肥満」や「やせ」といった栄養状態の変化、それに加え病気が原因の低身長・高身長・思春期早発症等の早期発見に役立ちます。成長の経過と図の全体を見て評価します。年に1度は記録し、心配がある場合は記録を取り続ける事が大切。医療機関に相談する場合は記録を持参すると良いでしょう。(受診に、乳幼児健康カードが必要な場合はお知らせください。)

### ●「カウプ指数」に基づく発育状態の判断基準●

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3か月~)	やせすぎ		やせぎみ		普通		太りぎみ		太りすぎ
満1歳									
1歳6か月									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

れんらくアプリに算出されている「カウプ指数(かうぷしすう)」とは、生後3か月から5歳までの乳幼児に対して、肥満や、やせなど発育の程度を表す指数です。成人で使用されるBMIと同じ計算法ですが判定基準が異なります。左記の図と合わせて見るとわかりやすいのでご活用ください。

## 鼻水をかめるようになろう!

鼻水しっかりかめるかな? 2,3歳頃を目安に、鼻水を自分でかめるよう練習をしてみましょう♪

### ◇◇◇◇ 遊びながら、鼻で息を強めに出す練習をしてみよう ◇◇◇◇

遊び① ティッシュを1枚に剥ぎ、まずは口でロウソクの灯を消すように吹きかける。

次は、鼻息でティッシュを「ビュン」と飛ばすように吹きかける。

《コツ》誰より、お母さんが笑いながら楽しんでやってみせると近道。

楽しく、面白く、できたら褒めて練習してみましょう。

遊び② 小さくちぎったティッシュを机にならべて、最初は口で吹き飛ばす。

次は、鼻の穴を片方ずつ押さえて、片鼻の鼻息でティッシュを吹き飛ばすゲーム。

《コツ》競争にすると盛り上がりやすい。



★鼻水にはバイ菌がたくさん混じっています。鼻水が上手にかめなくても、鼻水が垂れていたらこまめに拭取りましょう。

★お風呂は、気道が加湿され鼻水が出しやすくなり、鼻の通りも良くなります。お風呂で鼻息練習もおススメです。