



2023年度  
ほけんだより 第9号  
久宝まぶねこども園 992 - 2033

12月20日発行



本格的な寒さがやってきました。今年はインフルエンザ A 型が例年より早く流行し始めましたが、次はインフルエンザ B 型も流行し始めているようです。

こどもたちにとってはクリスマス、長期休みと楽しみなことが多い月ですが、体調管理に十分気をつけていきましょう。

#### 鼻水・鼻づまりについて

寒くなり、鼻水が出ている子が増えています。鼻水や鼻づまりがあると息がしづらく、熟睡感を得ることができません。早めに病院を受診したり、対処方法をとることをお勧めします。

#### 鼻づまりを楽にする方法

- ・蒸しタオルで鼻を温める
- ・温かいドリンクを飲む
- ・鼻腔吸引をする
- ・お風呂で体を温める
- ・たっぷり水分補給をする
- ・部屋の湿度を40%~60%に設定する
- ・寝かせ方を変える

(背中と布団の間に丸めたタオルをいれて上半身が少し上がる体勢をとる)

#### 鼻水の色をみてみよう！

##### <透明の鼻水>

気温の変化やアレルギー症状、風邪の引き初めのときにみられます。

##### <黄色から緑色の鼻水>

細菌に感染している可能性があり、早めに病院受診しましょう。



#### 急性中耳炎について

鼓膜の奥の中耳とよばれる場所に、細菌やウイルスが入り、腫れが起こる病気です。かぜをひいた後に起こることが多いです。

インフルエンザに感染後にも起こることがあるようです。

<症状> 高熱・激しい耳の痛み、耳垂れ

<予防> 鼻水はこまめにとる



#### マイコプラズマ肺炎

マイコプラズマという細菌によって起こる肺炎や気管支炎で幼児や学童に多く見られます。

<症状> 発熱 発熱後数日してから乾いた咳

発熱は1週間ほど、咳は3~4週間続きます。

#### 赤ちゃんの歩行器について

歩行器は赤ちゃんの歩行の発達に必要なものではないですが、上手に使うと便利な育児用具です。歩行器を使い始める時期や使用時間など、赤ちゃんの負担にならないように注意してあげる必要があります。

##### <メリット>

- ・赤ちゃんの興味や意欲を引き出せる  
歩行器に乗ると、赤ちゃんの視線が高くなり、遠くを見渡せます。

- ・赤ちゃんの安全確保

家事などをする際に見える範囲で赤ちゃんが歩行器で遊んでくれていると、安全に育児ができます。

##### <デメリット>

- ・歩行を始める時期が遅れることや、歩き方に癖がつくことがある
- ・転倒・転落の事故が多い



※歩行器使用の有無に関わらず、歩き始めたと喜んだのに、ふと気づくとつま先歩きばかりしている…と思ったことはありませんか？歩き始めのころのいろいろな歩き方のなかでも、つま先歩きは特に多いそうです。歩き初めのつま先歩行は上手に歩くための練習過程の一つということですが、つま先歩きが歩き始めて3ヶ月以上、2歳頃まで続く場合は一度専門医に受診することをお勧めします

## サイズの合わない靴に要注意！

### 知っておきたい3歳からの靴選び

成長を見越した大きいサイズの靴、逆にきつくなった靴、デザイン優先の靴、歩きくせのついたお下がりの靴……こんな靴を履かせていませんか？  
こうした靴は、転倒の原因になるだけでなく、子どもの足の発達や姿勢、運動能力にも大きな影響を及ぼします。成長が早い時期だけに、靴のフィット感はこまめにチェックしましょう。購入するときは靴の中敷きを出してその上に立たせ、しっかりとサイズを確認してください。

#### 靴選びのポイント

- ☐ 面ファスナーなどで甲の高さが調整できる
- ☐ つま先に5mm~1cmのゆとりがある
- ☐ つま先が少し反り上がっている
- ☐ かかと部の支えがしっかりしている
- ☐ 足の動きに合わせてソフトに曲がる
- ☐ 靴底に弾力がある
- ☐ 適度にやわらかく、通気性のよい素材

