



すくすく

No.120
令和8年4月



ご入園・ご進級おめでとうございます。暖かな春の訪れとともに、ドキドキとワクワクの新年度がスタートしました。環境の変化による疲れや寒暖差から、体調を崩しやすい時期でもあります。当施設では、お子さま一人ひとりの体調や気持ちに丁寧に寄り添いながら、安心して過ごせる環境づくりを大切にしていきます。

～すくすくハウス1日の流れ～

8:30	開所 聞き取り 自由遊び	
10:00	おやつ 自由遊び・安静	
11:30	給食	<ul style="list-style-type: none"> 定期的に検温を行い、お子さまの体調に合わせて遊びや休息を行っています。 急な発熱に対応できるように、必ず解熱剤をお持ちください。
12:30	午睡	
15:00	おやつ 自由遊び・安静	
17:30	延長保育 (延長料金が発生します。ご希望の方はご相談下さい。)	
18:00	閉所	

生活リズムを整えて 元気に過ごそう！

健康のためには、小さなころから生活リズムを整えることが大切です。ポイントはいくつかありますが、特に大事なものは「朝の生活改善」です。朝起こす時間からチェックしてみましょう。

朝
決まった時間に起きましょう

自然に起きるまで待つのではなく、時間を決めて起こしましょう。睡眠のリズムが整います。

寝るのが遅くても
起こす時間は
かえないで

遅く寝たからと寝坊をさせると、睡眠のリズムがずれてしまいます。早く起こして、早く寝かせることでリズムを整えましょう。

お日様を浴びて
さっぱりしましょう

朝はカーテンを開けて外の光を入れましょう。目覚めが促されて、脳も体も活動を始めます。

顔を洗って眠気も
洗い流しましょう

水の刺激でしゃきっと目が覚めます。赤ちゃんは、ぬらしたタオルで顔をふいてあげましょう。

朝ごはんを
食べましょう

元気に1日過ごせるよう、しっかり栄養とエネルギーをとりましょう。主食、たんぱく質、野菜類のバランスがとれているのが理想的です。

昼
日中はしっかり
遊びましょう

体を動かしてたくさん遊びましょう。休日も、通園日と同じ時間帯にお昼寝できると、生活リズムが崩れにくいのです。

夜
お風呂は早めがおすすめです

熱いお風呂は目がさえてしまいます。寝る1～2時間前に入るのが理想です。入浴から寝るまでの時間が短いときは、ぬるめにしましょう。

9時ごろにはふとんに入りましょう

遅くても9時までには就寝させましょう。寝る前に絵本を読む、布団に入ってぎゅっと抱きしめるなど“寝る前の儀式”を決めて、眠りに向かう雰囲気をつくるのもおすすめです。

「くれいしゅ」の登録をお願いします

予約システムを利用するには、事前のアカウント作成が必要です。QRコードから「くれいしゅアカウントの作成はこちら」へお進みいただき、各種情報を登録してください。



※住所は番地まで入力してください。
※生年月日やフリガナなどに誤りがないか、ご確認ください。
※住所や通園・通学先など、登録内容に変更がありましたら、その都度ご変更をお願いいたします。

すくすくハウスは「病児等保育利用登録書」の提出は不要です。

～すくすくハウス・プチわか職員紹介～

保育士：道苗 美鈴・田中 舞衣子・泉 好恵・西浦 友理奈
伊東 まなみ・中川 文明・小寺 千尋
看護師：岡倉 真紀・前川 美奈子

今年に入進学の時期にぴったり一致して桜が満開になってくれました。皆さま今年の花見は如何でしたか。さて、先月はB型インフルエンザが流行しましたが今月になってB型、A型共にそろそろ終息のようです。一部の保育園や小学校で溶連菌感染症やヒトメタニューモウイルスが増えてきていますがまだ大きな流行には至ってないようです。

インフルエンザ 先月は257名(A型40名、B型217名)。A型インフルエンザにかわってB型インフルエンザが流行しました。A型もB型も症状はよく似ていますが、B型は検査で陽性にでにくい傾向があり、2回目や3回目の検査でやっとでたという場合もあります。オセルタミビル(抗インフルエンザ薬)もB型は少し効きにくい感じがします。

胃腸炎 先月は58名。いくつかの保育園で小流行があります。ノロウイルスにまぎれてロタウイルスによる場合もあるようです。乳児期にワクチン接種受けていないお子さんや年中さん、年長さんが特に重症化しやすいので気をつけて下さい。

溶連菌感染症 先月は33名。溶連菌という細菌がのどに感染して、のどの痛み、熱、体や手足の発疹などが出ます。舌はイチゴのようになります。嘔吐などの胃腸炎症状のこともあります。1歳未満の子に感染するのはまれで、5～15歳の子どもが感染しやすいです。

ヒトメタニューモウイルス感染症 先月は10名。症状は咳や鼻水、鼻閉など、かぜの症状で始まりますが、しだいに咳がひどくなりゼイゼイと苦しそうな息になってきます。途中で肺炎や中耳炎になることもあり、特に6ヶ月未満の赤ちゃんに感染すると重症化しやすいようです。

RSウイルス感染症 先月は6名。大きな流行にはなっていません。
手足口病 先月は10名。本来夏に流行する夏かぜの一種ですが、今頃感染が拡大してきています。手のひら、足のうら、口の中と口の周りに小さな水ぶくれができる病気です。おしりやひざにできることもあります。今年の手足口病は最初に熱がでて後から発疹のことが多いです。手足の水ぶくれは痛みませんが、口の中が痛くて食べられないことがあります。

伝染性紅斑 先月は3名。流行はほぼ終息です。
ヘルパンギーナ 先月は4名。手足口病と同じ「夏かぜ」の代表です。
アデノウイルス感染症 先月は5名。うち4名が咽頭結膜炎で目だけの症状で熱はありませんでした。

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症 先月は1名。散発例のみで流行にはなっていません。
水痘 先月は5名。いずれも1回以上ワクチン接種済みのブレイクスルー感染で症状は軽かったし大きな流行にはなりませんでした。

マイコプラズマ感染症 先月は発生なし。
百日咳 先月は発生なし。
おたふくかぜ 先月は発生なし。
麻しん・風しん 全国的に麻しん発生が報道されています。坂井市でも昨年9月に1例報告がありました。麻しんに対する免疫がなさそうな方は予防接種をお勧めしますが、在庫が乏しく事前に連絡いただいでから来院するようお願い致します。

つちだ小児科「アイチケット」のサイトは「丸岡町近郊の子どもの感染症」をお届けしています。感染症情報に加えて、感染予防対策についても書いていますので一度覗いてみて下さい。