



ほけんだより

令和 8 年 1 月 6 日
 インターナショナル
 不動前えほん保育園
 看護師

あけましておめでとうございます。年末年始は元気に楽しく過ごせましたでしょうか。今年も子どもたちが元気に楽しく健やかに過ごせるように、ほけんだよりを通して、病気の予防法などをお伝えしていこうと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

～1月の予定～

1/5 乳児身体測定
 1/6 幼児身体測定
 1/14 0歳児健診

～胃腸炎が流行る季節です～

- ・予防として、何よりも効果的なのが石けんでの手洗いです
- ・排泄物の取り扱いに注意しましょう。
- ・嘔吐物は塩素系漂白剤で消毒しましょう（500ml ペットボトルに家庭用塩素系漂白剤 10cc（ボトルキャップ 2 杯分）を入れ、水をボトルいっぱいになるまでいれたら簡単に消毒液が作れます。



☆保険証について☆

従来の健康保険証は、令和 6 年 12 月 2 日以降新たに発行されなくなり、マイナナンバーカードの健康保険証利用（マイナ保険証）を基本とする仕組みに移行しています。

政府の措置で令和 8 年(2026)3 月末まで今の保険証が使えるため、未提出のお子様は、期限の令和 8 年(2026)3 月末までに順次ご提出をお願いします。

これらの書類は、受診時に園児の名前・生年月日・住所の証明にもなります。

【マイナ保険証を使用しているお子様】

- マイナポータルより資格情報を印刷し提出してください。
- 「保険証および乳幼児医療証貼付用紙」にご記入ください。（記載のみでも可能）

【マイナ保険証を保有していないお子様】

- 資格確認書のコピーを提出してください。
- ※乳幼児医療証のコピーを未提出のご家庭はご提出をお願いします。

じょうずに鼻をかみましょう

鼻水は健康状態のバロメーター！鼻水を意識し、清潔のための生活習慣のひとつとして、ご家庭でもお子様と一緒にじょうずに鼻をかんでみてください。以下、各年代別の目標の指標です。

- 0 歳：鼻水が出たら嫌がらずに拭いてもらうことができる。大人の介助でフンとかむ意識を持てる。
- 1 歳：大人の介助でフンとかめる。自分で拭き、大人に仕上げてもらい、きれいになったとわかる。
- 2 歳：大人の介助でフンとかめる。うながされて拭ける、かめる。きれいになったことを鏡で確認し、喜ぶ。
- 3 歳：声をかけられて、自分でフンとかめる。面倒がらずにかめる。きれいになったことを鏡で確認し、喜ぶ。
- 4 歳：面倒がらずにかめる。左右片方ずつかめる。
- 5 歳：自ら鼻をかめる。左右片方ずつかめる。

鼻水の色を見てみよう

透明

気温の変化によるものやかぜの初期症状の場合に見られます。鼻水は垂れたままにしていると肌荒れの原因になるので注意が必要です。

黄色から緑色

細菌に感染している可能性があり、緑色に近いほど症状が悪いので早めに病院へ行きましょう。また、透明の鼻水に比べてドロツとしているため、鼻の奥で溜まってしまことがあります。その時は加温などを行い、鼻水を出しやすくしましょう。



—けんこう絵本— ぶりっぺ・すかっぺ / 村上八千世・文 セベまさゆき・絵

食べたものや体の調子について、日頃はうんちばかりに注目しがちですが、この絵本は**おなら**に注目しています。おならのにおいや音の種類をおもしろおかしく描きつつ、食べ物や飲み物、食べ方によっておならが変わることやおならの原因について探り、食と健康の関心を楽しく生み出せる絵本となっています。

