



# ほけんだより 4月号

2023年4月発行  
(福)京都基督教福祉会  
桂保育園  
桂ぶどうの木こども園  
月見ヶ丘こどもの家  
あさがお保育室

新入園・進級おめでとうございます。ひとつ大きくなった!という喜びと期待いっぱいの笑顔に出会うことができ、とても嬉しく思います。今年度も、保健に関する情報を「ほけんだより」を通してお知らせしていきます。暖かい日が増えて過ごしやすくなりますが、新しい環境は子どもたちには意外と緊張で疲れやすくなっているものです。保育園で元気にのびのびと遊んだあとは、ご家庭でゆっくり休養できるよう、ご配慮をお願いいたします。

**よくよく  
お願いします**

登園前に健康チェックをしていただき、必ず「検温表」に記載してご持参ください。

年明けにはインフルエンザの集団感染が起こった園もあり、集団生活というのは、一年中感染症で不安な日々が続きます。ガイドラインや行政の指導に基づき、手洗いやうがい、マスク装着、環境整備、健康観察に努めていきます。マスクをしていないご家庭も、まだしばらくは通園カバンや引き出しの中に「予備のマスク」を必ず常備していただければ幸いです。



## 園で預かることができる薬について

保育園では原則として与薬は行わないことになっています。しかし、子どもが健康的な日常生活を過ごせない場合に限り、主治医が日中必要と指示があった薬（熱性けいれん・てんかんなどのけいれん予防、心臓病などの慢性疾患など）はお預かりしています。ただし与薬が必要なときは、主治医意見書や薬依頼書などが事前に必要になりますので園までご相談ください。受診の際には、保育園に通っていることを伝え、1日2回処方などなるべく家庭で与薬ができるように主治医にご相談ください。

また、ご家庭で、体調不良で医療機関を受診して、服薬している時や（薬剤名）やホクナリンテープなどを貼付している時などは、保育への影響がありますので、必ず園の方までお伝えいただきますようお願いいたします。

### 年間健康診断予定

★桂保育園・あさがお保育室★  
内科 5月10日(水)・10月25日(水)  
歯科 6月1日(木)・11月9日(木)  
検尿 5月23日(火)24日(水)

★桂ぶどうの木こども園★  
内科 5月24日(水)・10月11日(水)  
歯科 6月15日(木)・10月15日(木)  
検尿 5月23日(火)24日(水)

★月見ヶ丘こどもの家★  
内科 5月18日(木)・11月16日(木)  
歯科 5月25日(木)・11月30日(木)  
検尿 5月16日(火)17日(水)

内科は全園児対象  
歯科は2~5歳児クラス  
検尿は3~5歳児クラス



お世話になる囑託医の先生

### 【小児科】

青木小児科医院(桂・あさがお・ぶどう)

青木修一郎先生・福原正太先生

〒615-8082 京都府京都市西京区桂上豆田町32

### 山内医院(月見)

山内英子先生

〒615-8196 京都市西京区川島尻掘町41-9

### 【歯科】

新谷歯科桂診療所

新谷聡先生

〒615-8074 京都府京都市西京区桂南異町55-3

新型コロナウイルス対策が気になる保護者の方へ

## 遅らせないで！ 子どもの予防接種と 乳幼児健診

お子さまの健康が気になるときだからこそ、  
予防接種と乳幼児健診は、  
遅らせずに、予定どおり受けましょう。

予防接種や乳幼児健診は、お子さまの健やかな成長のために  
一番必要な時期に受けていただくよう、  
市区町村からお知らせしています。  
特に赤ちゃんの予防接種を遅らせると、免疫がつくのが遅れ、  
重い感染症になるリスクが高まります。

厚生労働省

(厚生労働省 HP より抜粋)

予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。特に、生後2か月から予防接種を受け始めることは、お母さんからもらった免疫が減っていくときに、赤ちゃんがかかりやすい感染症から赤ちゃんを守るために、とても大切です。受けそびれてしまった場合は、できるだけ早く受けましょう。新型コロナウイルス感染症の流行後に、外出自粛要請などの影響で、規定の期間内に予防接種を受けられなかった方でも、公費接種を受けられる場合があります。まずはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

乳幼児健診は、子どもの健康状態を定期的に確認し、相談する大切な機会です。適切な時期にきちんと乳幼児健診を受け、育児で分からないことがあれば、遠慮せずに医師、保健師、助産師などに相談しましょう。

予防接種後は、副反応による発熱などに備えて、保護者の方の見守りが必要です。休日や降園後に受けていただくようお願いいたします。

## 感染症が治って登園する際には『登園届』が必要です!!

保育園は乳幼児が集団で長時間生活を共にする場です。感染症の集団発生や流行をできるだけ防ぐことで、一人一人の子どもが快適に生活できることが大切です。下記の感染症については、登園のめやすをかかりつけ医の意見に従って『登園届』に記入し、登園する日にご提出していただくようお願いいたします。

なお、「解熱剤を使わずに平熱で24時間経ってから」「いつもどおりご飯が食べられるようになってから」「機嫌が良くなってから」保育園での集団生活に適應できるまで回復してから登園するよう、ご配慮ください。

『登園届』は、各園のホームページにも載せていますのでダウンロード印刷してご使用くださるか、園にもありますので、必要な方は職員までお声かけください。

登園届 (病状回復) **記入例**

桂保育園 宛  
園児名: かつら はなこ

病名: インフルエンザ、百日咳、麻疹、おたふくかぜ、  
みずぼうそう、風しん、  
アデノウイルス感染症(咽頭結膜炎、流行性角結膜炎)  
腸管出血性大腸菌感染症、細菌性腸炎( )  
溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、伝染性紅斑、  
マイコプラズマ感染症、流行性脳脊髄膜炎( )  
RSウイルス感染症、帯状疱疹  
その他( )

欠席期間: 年 月 日から 年 月 日まで

医療機関の  
ゴム印等

病状が回復し、  
T000-0000 京都府京都市健康局  
TEL000-000-0000  
京都健康病院 医師 京 太郎  
において

集団生活に支障がない状態と判断されたので  
月 日から登園します。 年 月 日

保護者の  
署名又は  
記入押印

登園届 (病状回復)

桂保育園 宛  
園児名: \_\_\_\_\_

病名: インフルエンザ、百日咳、麻疹、おたふくかぜ、  
みずぼうそう、風しん、  
アデノウイルス感染症(咽頭結膜炎、流行性角結膜炎)  
腸管出血性大腸菌感染症、細菌性腸炎( )  
溶連菌感染症、手足口病、ヘルパンギーナ、伝染性紅斑、  
マイコプラズマ感染症、流行性脳脊髄膜炎( )  
RSウイルス感染症、帯状疱疹  
その他( )

欠席期間: 年 月 日から 年 月 日まで

病状が回復し、 \_\_\_\_\_ において

集団生活に支障がない状態と判断されたので  
月 日から登園します。 年 月 日

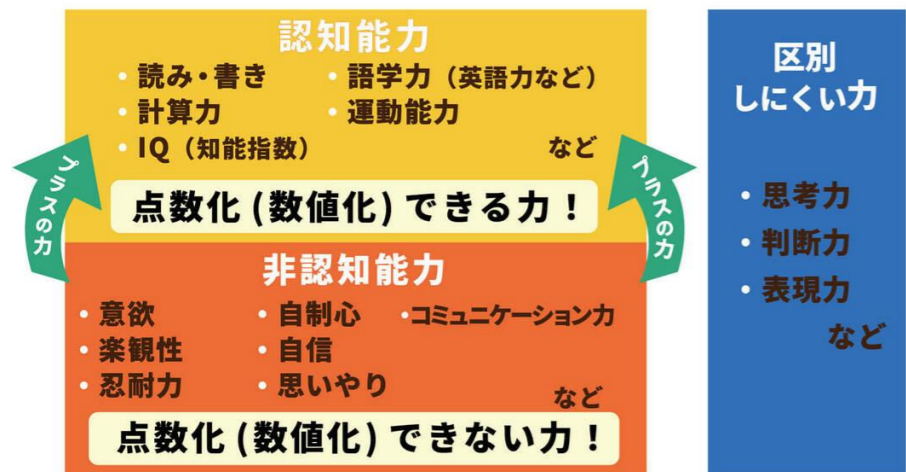
保護者名 \_\_\_\_\_

インフルエンザ  
百日咳 麻疹(はしか)  
流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)  
水痘(みずぼうそう) 風疹  
咽頭結膜熱(プール熱)  
流行性角結膜炎(はやり目)  
急性出血性結膜炎  
腸管出血性大腸炎  
溶連菌感染症  
手足口病 ヘルパンギーナ  
伝染性紅斑(りんご病)  
マイコプラズマ肺炎  
感染性胃腸炎(流行性嘔吐下痢症)  
細菌性腸炎  
侵襲性髄膜炎菌感染症  
突発性発疹  
RSウイルス感染症  
その他医師が意見する感染症

何かあればいつでもご相談くださいね(^^) /  
担当保健師: 森阪 万季

# 子どもの発達と育ちのヒント 世界で話題の「非認知能力」って知っていますか？

「非認知能力」が重要視されるきっかけとなったのは、ノーベル経済学賞受賞者のジェームズ・J・ヘックマンらの研究チームが、幼児期の特別な教育が及ぼす影響について、社会的リターンをもたらしている要素は IQ テストで評価されてきた能力＝「認知能力」ではなく、IQ テストで評価されてきた能力以外の能力＝「非認知能力」であるとし、幼児期に「非認知能力」を育成することの重要性を経済学の立場から示したことです。この研究発表により、世界中で「非認知能力」に焦点を当てた様々な研究が行われるようになりました。



認知・非認知と分類されますが、ふたつの力は対立するものではなく、認知能力を伸ばすための土台になるのが非認知能力です。

日々行っている保育の中のモンテッソーリ教育は、「非認知能力」をのばす教育でもあるんですよ！

## 非認知能力は幼児期から学童期に育ちやすい

その理由は2つあります。まず1つは、子どもが非認知能力を伸ばせるようなアクティビティを取り入れやすいこと。もう1つは、新しいことに挑戦する力や、そこから多くのことを吸収する力が特に高いことです。

## 非認知能力を育てるポイント

### ① 「遊び」を通して育む

さまざまな「遊び」を取り入れることがおすすめです。大切なのは、遊びの中で子どもが「自分で考える力」を発揮できるように意識することです。子どもが「何をしようかな」「どんなものを作ろうかな」と試行錯誤する過程で、想像力や創造力、工夫する力、最後までやりぬく力などの非認知能力を育むことができます。「ごっこ遊び」も、さまざまな役を想定してなりきる想像力や表現力、友達と役割を調整する上での交渉力や柔軟性、お互いに関わり合いながらの協調性やリーダーシップなども身につけることができます。

### ② 好きなことを通して育む

「子どもが好きなことをする」という視点も大切です。大人が意識しすぎると、遊びの方向性を必要以上に誘導することにもつながってしまいます。

### ③ 周囲との関わりの中で育む

認知能力と非認知能力の大きな違いのひとつに、「周囲との関わり」という視点があります。工夫して作った作品をお友達と見せ合ったり、他の子のアイデアがステキだと思ったら自分も取り入れてみたり、協力し合って作り上げたり。意見がぶつかった時には交渉や調整を試みたり、失敗したときにはそれを取り返す工夫をしたりと、「他者との関わり」の中で学ぶものが実に多くあるのです。

子どもの想像力や自分で考えるチャンスを潰してしまわないように、親は「何かやってあげなきゃ」という気持ちを少し我慢してあげましょう。

## Q.なかなか早く寝てくれないので困る!

### A.まず1週間、頑張って早起きをさせましょう

#### そして日光を浴び、朝ごはんを食べさせましょう

1～2週間ほど続けると子どもたちの体内時計は朝型に変わり、早起きの辛さは減ってきます。早起きさせた分の睡眠時間は早寝になった分で取り返せます。早起きから始めることで、太陽と朝食を効果的に使って体内時計の時刻合わせを行うのです。ただくれぐれも休みの日の寝坊には注意してください。寝坊してしまうと体内時計が一気に遅れ、1週間分の苦労は水の泡になってしまいますよ。遅くとも7時までには起こしてください。

### A.お昼寝のせいだと思いませんか？

夜に子どもがなかなか寝ないと「お昼寝で寝過ぎているのでは？」と疑問に感じることもあるかと思いますが、実際にお昼寝について保護者から相談を受ける機会がありますが、昼寝は夜の睡眠と同じくらい大切なもの。園では長い時間集団生活をするため体力や集中力が持たなくなります。逆に脳や体を休めるため昼寝をすることで生活リズムが安定しやすくなり眠りやすくなるんですよ。子どもは自分にとって必要な時間昼寝をしますが、夜の睡眠不足で起きてこない子どもは職員が起こしています。夜の睡眠に影響するのは、午睡時間より、午睡から起きる時間の方が重要です。個人差があるため、たくさん寝る子もいれば、1時間半ですと起きる子、ある程度の年齢からは昼寝なしでも元気で過ごせるという場合もあります。

### A. まず、子どもの寝る時間を決めてください。

その時間から逆算して、夕食・洗濯などの家事、兄弟の世話などその他のやるべきことを組み立ててみてください。そして寝る時間になったら、安心して眠れるように抱っこしたり、まだ一人寝ができないうちは添い寝してあげてください。絵本を読んだり、DVDを観たり、子守歌を歌ってあげたり、ぬいぐるみを横に置いたりして眠りに向かえるようにしてあげてください。その子の寝かしつけのルーティンを決めてあげましょう。続けていると子どもも寝る時間なんだなと自分でわかって布団に入るようになりますよ。継続が大切です。

## 生活リズムを整えて元気に過ごそう!

気持ちのよい季節になり、みんなで公園や散歩に出かけるなど、外遊びの機会が増えるので、思いきり遊べるよう、子どもの健康を見守ってください。

**朝**

**決まった時間に起こしましょう**

朝、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し、身支度や朝ごはんの時間をしっかりとれます。

**寝るのが遅くても、起こす時間はかえないで**

前の日に寝るのが遅かったからと寝坊させると、睡眠のリズムが後ろにずれてしまいます。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。目覚めがさわやかですし、体内時計がリセットされます。

**顔を洗って眠気も洗い流しましょう**

水の刺激でしゃっきり目が覚めます。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(エネルギー源)、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。

**たくさん遊びましょう**

日中は、好きな遊びで体と心を動かします。休日も、できれば通園日と同じ時間帯にお昼寝できると生活リズムが乱れにくいです。

**夜**

**お風呂は早めがおすすめです**

熱いお風呂で体が暖かくなります。寝る浴から寝るまでの時間を決めて、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

**9時ごろにはおふとんに入りましょう**

寝る時間を一定にし、9時ごろまでには就寝させましょう。寝る前にはテレビを消す、絵本を読むなど「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。

## 睡眠

脳機能が未熟な状態で生まれてくる子どもの睡眠には、脳をつくり、育て、守る、という大事な役割があります。忙しい毎日ですが、睡眠時間の確保に工夫をお願いします。

**0～1か月**

睡眠時間は16～20時間。昼夜に関係なく、1日の大半を眠って過ごす。

**6か月**

睡眠時間は13～14時間。昼夜の区別がはっきりし、6～8時間連続して睡眠をとるようになる。

**1～3歳**

睡眠時間は11～12時間。昼寝は1回程度。睡眠のほとんどを夜間にとる。

**3～6歳**

睡眠時間は10～11時間。昼寝は減少。5歳ごろには多くがとらなくなる。

どの年齢でも、夜の睡眠を10時間程度確保することが大切です。

(厚生労働省 未就学児の睡眠指針より)