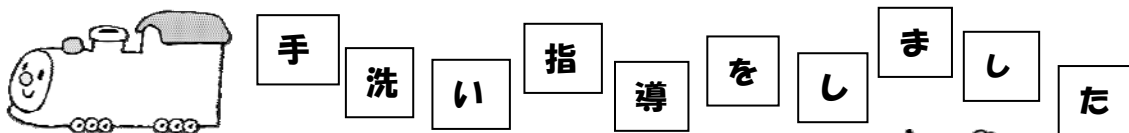


ほけんだより 11

H25年11月 あおぞら保育園

11月7日は、立冬。秋から冬へと、季節が移り変わる時期になりました。朝晩、冷え込む日も多くなり、寒さに慣れていないからだには冷たい風が身にしみますね。日が暮れる時間も早くなり、17時過ぎには、暗くなってきました。冬が近づいていることを実感しているのではないのでしょうか・・・

これからの季節は、インフルエンザやノロウイルス（感染性胃腸炎）が心配な時期ですが、こまめに手洗い・うがいをしてウイルスを近づけないようにしましょう。



3・4・5歳児を対象に各クラスで手洗い指導をしました。



子どもたちの様子.....

まずは見本。担任と職場体験で来ている中学生のお兄さんの両手にでんぷん糊をつけ、手洗いをしてもらいました。ポピドンヨードスプレーを散布すると、洗い残し部分がみるみる青紫色に染まります。初めて見る光景に子どもたちの表情が一瞬にしてピタッと固まっていました。しばらくして、「ぎゃ〜」「なにその色？」と反応がありました。担任も初めて体験したので・・・「あれ〜??汚れてる！先生、手をちゃんと洗ったのに〜先生の手にはばい菌いっぱいだったんだあ〜」と・・・1番よいリアクションをしてくれました。「先生、ちゃんと洗ってよ」と子どもたちから突っ込まれている場面もありました。

そして、いよいよ子どもたちの番です。糊をつけた後、青紫色にならないようにと必死に手洗いしていた子どもたちでしたが・・・スプレー（ばい菌が見える魔法のスプレーと伝えました）を散布してみると・・・「ぎゃ〜」「黒くなった」「汚い」「手を洗わなきゃ」など。洗い残しのある部分（手首、手の甲、指先）がみるみる青紫色に変化したことの驚きや、なぜか大爆笑していた子どもたちもいました！！

最後は、8枚の手洗いポーズの絵を貼り、「あわあわ手洗いの歌」を歌いました。手の絵を見ながら、どこが汚れていたか？汚れた部分に赤いシールを貼ってもらい皆で再確認していました。「外から帰ってきた時に洗う」「トイレの後」「食事前」など洗う場面もしっかり理解していました。目で見てわかる手洗いは子どもたちも楽しめたようです。

ご家庭でも正しい手洗い習慣が身につくよう見守りをお願いします。

10月の感染症

- 溶連菌感染症・・・1名
- プール熱・・・・・・1名
- 下痢・・・・・・7名（乳児クラス）

下痢は感染力がとて強いです。早めの受診と休養をとりましょう



かぜひいたかな・・・？

と思ったら

早めの

安静と休養

- 安静にすることで、ウイルスなどの病原菌と戦う、からだの力を助けます。
- かぜの時は、発熱などの症状に体力を奪われます。からだを休めて体力を保つようにします。

早めの

受診：症状の急変に注意

小さな子どもは急に症状が悪化することがあります。おかしいな、と感じたら早めに（できれば診察時間内）受診しておきましょう。

こんなときはすぐ病院へ

- 呼吸が速い、苦しそう
- 顔色が青白い
- 嘔吐や下痢が続いている
- 症状が長引いて悪化してきた

しっかり

水分：飲めるものを少しずつ

発熱や下痢・嘔吐などで水分不足になりがちです。脱水を起こさないようにしましょう。

- お茶・白湯・果汁など・・・子どもが飲めるものを少しずつ飲ませます。
- 下痢の時は・・・香辛料（カレーなど）、脂肪の多いもの（肉・魚・卵・牛乳・ヨーグルト）繊維質（いも・ごぼう・海草）砂糖分（プリン・お菓子など）は控えましょう！！
- 野菜スープ、おかゆ、うどんのクタクタ煮、りんごのすりおろし、白身魚が良いでしょう。

「いや！」の意味を考えて

何をしても、何を言っても、子どもが「いや！」というので、どうしたらいいかわからない…。こんな状況は2歳前後から始まることが多く、「いやいや期」とも呼ばれています。

これは、子どもが自分なりの主張をするようになった、成長のしるしです。まだ話せる言葉数が少ないので、□では「いや！」というだけですが、その中には「悲しい」「つらい」「困る」「苦しい」「痛い」「したくない」…など、さまざまな気持ちが込められています。何を意味する「いや！」なのか、場面に応じて考えてみてください。

