

ほけんだより

2022.5.2
あおぞら保育園

新年度スタートから1か月。若葉が芽を吹き、日ごとに緑が濃くなっていくように、子どもたちも日々成長しています。最初は不安そうだった新入園児たちも、お友達と元気に遊べるようになってきました。進級した子どもたちは、お兄さん・お姉さんらしくなり、はりきって年下の子の面倒をみています。疲れや緊張から、発熱を繰り返したり体調を崩すお子さんも増えています。お休みの日は、ゆっくり休養をとるようにしましょう。

4月の感染症

感染症の発症なし。



新年度が始まって1カ月。環境の変化で、下痢や発熱などの症状が増え、疲れが見られています。小さなお子さんは、自分で体の不調が訴えられないので大人がよく観察しましょう。食欲がない・機嫌が悪いなどいつもと様子が違う場合は、お知らせください。

「5月5日は 立夏です」

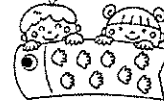
立夏とは夏の始まりの時期です。まわやかと青空に、こいのぼりが気持ちよまそうに泳ぎます。一年のうちで、最も過ごしやすい時期です。



5月の保健行事

- 9日(月)～13日(金)・身体測定週
- 16日(月)・保健指導(手洗い) 3歳児
- 17日(火)・保健指導(手洗い) 4歳児
- ・春の健康診断 14:30～全園児
- *年間行事予定表から変更しています。欠席した場合は、次月の0歳児健診の時に受診します。今月の0歳児健診も兼ねています。
- 19日(木)・保健指導(手洗い) 5歳児

★歯科検診は、6月30日に変更させていただきます。



新型コロナウイルス感染症

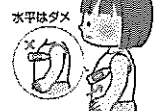
先日、コロナ禍における保育園施設利用ガイドライン(第4版)を配布致しました。手洗い・うがいをこまめにし、毎日の体温測定は忘れずをお願いいたします。PCR検査を受けることとなった場合や濃厚接触者に特定された場合は、速やかに園に連絡してください。

体調に関して登園するかどうか迷ったら、保育園へご連絡下さい。ご理解・ご協力をお願い致します。

正しい熱の測り方

体温は正確に測ることが大切です。起きた後、食事、入浴、大泣きした後などは体温が高くなるので、30分くらい経過してから測りましょう。

① 体温計を上向きに当てる



脇の下の最も深い場所に、斜め上に向けて当てる。

② 大人が抱える



体温計を挟んだほうの腕を胸につけ、大人が抱える。

機嫌が悪い、元気がない、顔や唇などがいつもより熱いというときは、発熱のサインがもしれません。熱を測ってみましょう。



SIDS から守りましょう

SIDS(乳幼児突然死症候群)は、それまで元気だった子どもが、寝ている間に、突然命を落とす病気です。原因ははっきりしていませんが、生後6か月までの子どもに多いと言われています。睡眠中はこまめに子どもの様子を確認し、子どもの命を守りましょう。



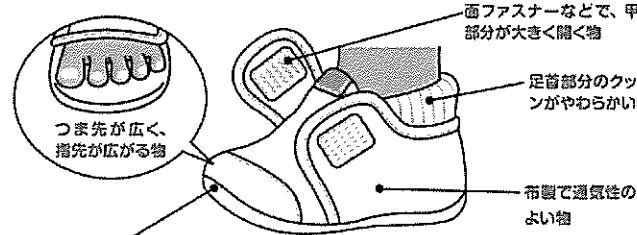
0歳児は5分、1～2歳児は10分ごとに確認!

0～2歳でもらふ分おきできるとベストです。

- おおむけで寝ていますか?
- 呼吸をしていますか? 口に手をかざしてみよう。
- 掛け布団やタオルが、顔にかかっていますか?
- 顔色は悪くありませんか?
- 汗をかいていませんか?
- せきや鼻水など、普段と変わったところはありますか?

無呼吸に気づいたら、すぐに119番(救急車)と心肺蘇生を!

お子さんの正しい靴選び

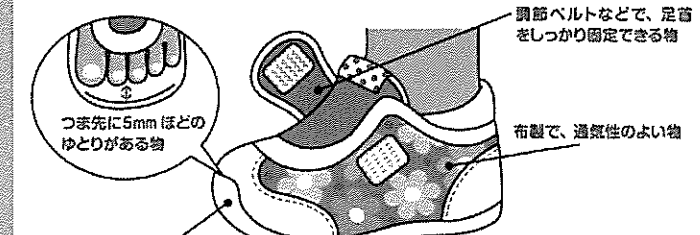


歩きやすいように、つま先部分が適度に上向きにカーブしている物
つま先が広く、指先が広がる物
つま先に5mmほどのゆとりがある物
指先がしっかり曲がる物
面ファスナーなどで、甲の部分が大きく開く物
足首部分のクッションがやわらかい物
布製で通気性のよい物
底に弾力のある物

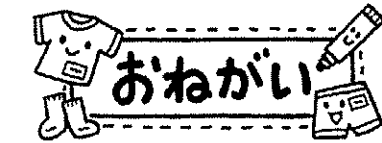
*骨がとつてもやわらかい子どもの足。たくさん歩いて強い足を作っていくので、靴は、見た目より機能を重視して選んでください



お子さんの正しい靴選び



調節ベルトなどで、足首をしっかりと固定できる物
布製で、通気性のよい物
*子どもの足は1年間に約1cmも伸びると言われています。半年に一度は、サイズを確認してください



- ・ 保育園の洋服は、サイズが大きすぎると転倒や怪我に繋がります。お子さんの成長に合わせた丁度良いものを選びましょう。また、パーカーやワンピース、ズボンの裾や袖に飾りがあるものは、動きを妨げてしまうことがあります。年齢に関わらず「動きやすい」「着脱しやすい」「安全」な洋服を選びましょう。素材は、伸縮性、通気性、吸湿性に優れているもの。敏感肌のお子さんは、綿素材のものが良いですね。
- ・ 気温差がある5月です。衣服調節ができるよう半袖と長袖の両方の準備をお願いいたします。

歯みがき開始に向けて

歯が生え始めの頃の歯みがきは?

歯が生え始めると、歯みがきをするべきか気になってきますよね。歯が少ないうちは、お湯や水で濡らしたガーゼなどで汚れをふき取ってあげればOK。

歯ブラシに慣らす

歯の生え始めは「なんでも口に入れたい期」でもあるので、今のうちに歯ブラシに慣れさせておくのも手です。赤ちゃん用歯ブラシを口に入れてみる、ところからチャレンジ。

【ことばの相談】

2歳ごろから爆発的に語彙数が増え、3歳以降は友達や身近な大人との会話を楽めるようになりますが、なかには、滑舌や吃音(どもり)などで困っているお子さんも増えています。特に力行やサ行の言いづらさは、子どもたちに見られる間違いです。成長に伴って治ることが多いですが、4歳を過ぎても発音の癖が残ってしまい、正しく発音ができないお子さんもいます。自然に治らない場合を機能性構音障害(発音の癖)と言い、構音訓練(言語聴覚士による発音の指導)が必要になります。練習の時期は、お子さんによって多少変わりますが、一般的には年長さんからが適齢です。

今月は、小児専門の言語聴覚士が子どもたちと遊びながら、普段の様子などから友達とのかかわり方で何か困っていることはないか、ことばや発達、咀嚼などを観察・アドバイスを受けることができます。

- 例)
- ・ 言葉の遅れが気になる。
 - ・ 耳の聞こえが心配。
 - ・ 「こ、こ、こ...これください」など言葉の言い始めまでに時間がかかる。
 - ・ 力行やサ行が上手く言えない。
- 力行の例) 「こころ」⇒「ととろ」 「たいこ」⇒「たいと」
サ行の例) 「さくら」⇒「たくら」 「しんかんせん」⇒「ちんかんちえん」
- ・ 就学へ向けて、言葉の理解力がどの程度あるのか心配。
 - ・ 友達とのコミュニケーションが苦手

医療機関へ足を運ぶのは少し悩むけど、保育園にことばの先生がいるなら聞いてみようかな...など。専門的なことを保護者へわかりやすく説明していただけます。また、「英語を習わせたいけど、何歳ごろから始めたらよいか?」などの日頃の疑問にも気さくにお答えしていただけます。どんな些細なことでも、お子さんのことでご相談がありましたら、連絡ノートや口頭でも構いませんのでお声かけください。

毎回、お子さんの行動観察については希望者が多いため初回の方を優先させていただいておりますのでご了承ください。