

少しずつ暖かくなり「もうすぐ春かな?」と感じる頃、鼻がムズムズし出したら花粉症かもしれません。まだまだ風邪や感染性胃腸炎などの感染症にも気をつけたい時期ですが、どちらも負けないからだを作るポイントは同じです。「早寝早起き・バランスの良い食事・適度な運動」を心がけて元気に過ごしましょう。



1月の感染症

- 新型コロナウイルス・・・4名
- 溶連菌感染症・・・4名
- 手足口病・・・1名
- インフルエンザA・・・8名
- 胃腸炎・・・3名

11日の発症を最後にインフルエンザの感染は落ち着いています。新型コロナウイルスは幼児クラスで発症していて、咳症状はなく、インフルエンザとの見分けが困難です。検査するときは両方とも検査できると良いでしょう。また、16日から下痢・嘔吐のお子さんが少しずつ増えています。胃腸炎のウイルスは強力ですので園内で発症したらすぐに感染拡大していきま。自宅でも下痢・嘔吐の症状があった場合は職員へお知らせください。



2月の保健行事

- 3日～7日 身体測定週
- 13日(木) 0歳児健診
- 14日(金) 歯磨き指導ことり
- 19日(水) " つき
- 20日(木) " はな



鼻を触った後、口に手を入れた後など、こまめに手洗い・うがいをしましょう。

指しゃぶり、いつまで??



★なぜ、指しゃぶりをするの?

【理由① 実は、ただ遊んでいるだけ!】

生後2カ月～3カ月の赤ちゃんは、指しゃぶりをすることで遊びながら、口で指の感触を学んだり、指が濡れていることを学んだりしています。指しゃぶりは、ママのおっぱいを吸うのと同じで、吸啜(きゅうてつ)反射と呼ばれる、口に入ってきたものを強く吸う反射の一つです。

【理由② 眠たい時や不安を感じている時のサイン】

子どもは眠たい時や不安を感じている時に、指をくわえて安心感を得ようとします。指しゃぶりは、発達や手指の健全な成長のために必要です。3歳ぐらいから手先が器用になり、周りの物に興味を持ち、おもちゃなどで遊べるようになるので自然とおしゃぶりをやめてしまう子が多いです。4歳以降で治らない原因は、①周辺の環境に適応ができない。②何らかのストレスや精神を落ち着かせるために赤ちゃんの頃からの習慣が指しゃぶりの癖として残っていることが多いです。

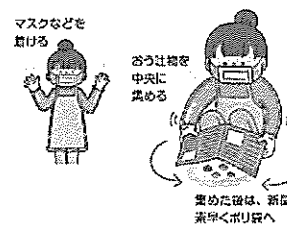
アルコールや重曹などは効果がありません。塩素系漂白剤を希釈して嘔吐処理をしてください。

おう吐物の処理

おう吐物は、感染症の原因となる細菌やウイルスが含まれていることがあります。処理は「早く、丁寧に、正しい手順で」行いましょう。

- マスク
- ポリ袋
- 使い捨てエプロン
- 使い捨て靴カバー
- 使い捨て手袋
- 使い捨ての布や新聞紙
- 次亜塩素酸ナトリウム(塩素系漂白剤など)

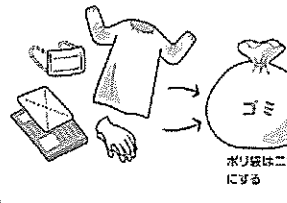
1 手袋、マスク、エプロン、靴カバーを掛け、新聞紙などでおう吐物をふき取る。新聞紙はポリ袋に入れて密封する。



2 次亜塩素酸ナトリウムを薄めた液に浸した布で床をふく(おう吐物から3mの範囲)。処理後、30分は室内に人を入れないこと。



3 使った物をすべてポリ袋に入れ、消毒液をかけてから密封して捨てる。

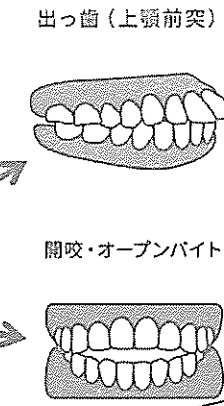


4 最後にせっけんで、30秒以上しっかり手を洗い、うがいをする。



★指しゃぶりは4歳の誕生日までOK。あなどれない悪影響・・・理由は4つ★

1つ目は、歯と歯の間に指が常に入っている状態が続けば、噛み合わせ時に上下の歯の間に隙間ができてしまいます。そのため、将来、**上顎前突(出っ歯)**や**開咬**になる可能性があります。



2つ目は、うまく発音ができない、舌つたらずになります。例えば、サ行のように上の顎に舌をつけて発音する時、舌が指しゃぶりによって押さえられて、上がり辛くなっているため発音しにくくなります。他には、タ行、チャ行、シャ行が発音しにくくなる可能性があります。

3つ目は、口の中に指を入れるので体内にウイルスや細菌が入りやすくなります。また唾液を介して人へ**感染**させてしまうリスクが高くなります。

4つ目は、長時間指しゃぶりが続くと、**口が常に開いた状態**が癖になり、口呼吸となってしまうこともあります。口呼吸になってしまうことによって、感染症にかかりやすくなったり、虫歯や歯周病のリスクが高くなるだけでなく、口臭が強くなったり、無呼吸症候群になるリスクもあります。咀嚼も弱くなり、クチャクチャと音を立てて食べるようになります。

★どうしたらいい?★

- STEP1. 口うるさく言わない 子どもの気持ちを尊重し、「ほらまた指をしゃぶっている」「指しゃぶりをやめなさい」と口うるさく言い過ぎない。
- STEP2. 絵本を読んであげる 指しゃぶりに関する本を読む。
- STEP3. ご褒美のシール 指しゃぶりをしなかった日を褒めて一日一枚ご褒美シールを渡す。楽しんで卒業できるように。

その他

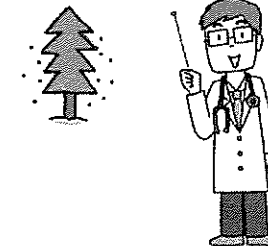
- ・別の遊びを見つける⇒成長と共に色々な事に興味を持ち始め遊ぶようになると指しゃぶりの回数が減っていきます。
- ・スキンシップをとる⇒指しゃぶりをしがちな手を握って親子でスキンシップをとったり、寝る前には手をつなぐ。
- ・無理やりやめさせない⇒無理やりやめさせたり強く注意するのは逆効果です。指をしゃぶるのは心理的不安を和らげる行動なので、爪を噛むといった代替行動が起き、指しゃぶりが激しくなる恐れがあります。4歳の誕生日にはやめるなど子どもと話し合うことも大切。
- ・歯並びに影響するため、矯正歯科医や小児歯科医に相談する。
- ・生活リズムを整える。
- ・好きなキャラクターの絆創膏を貼る。
- ・おしゃぶりやマニキュアは使わない⇒4歳児以降の指しゃぶりは、精神要因が強く、このようなグッズを使うと子どもは心理的に抑圧され、心の健全な成長に支障をきたす危険性が示唆されています。



花粉症チェック!

今年は花粉の飛散が早く、すでに目の痒みやくしゃみの症状を訴えているお子さんが増えています。下の表で2つ以上当てはまった場合は花粉症かもしれません。早めに耳鼻科を受診しましょう。

- 風邪のような症状が長引いている
- さらさらの鼻水がでる
- ひどい鼻づまり
- 目が痒い
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる



★おススメ絵本★

- 「ゆびたこ」ポプラ社 作:くせさなえ
- 「りゅうがいます」PHP わたしのえほん 作:ヨシタケシンスケ
- 「ゆびしゃぶりをやめられるかな」作:三輪康子 わかば出版

*気になる癖を止めるためには直接的には役立ちませんが、笑いで心をちょっとほぐして助けてくれるそんなステキな絵本です。

