3月のほけんだより

一年を振り返って

２０２０年度を振り返って

◎伝染性疾患

病名	人数	病名	人数	病名	人数
アデノウイルス感染症	３	りんご病	２	頭じらみ	２
溶連菌感染症	３	細菌性胃腸炎	１	とびひ	２
突発性発疹	３				

今年度は感染症の流行がみられませんでした。日々の健康管理、衛生行為はとても効果があることを実感しています。集団生活のため昨年度まではクラスごとに病気の流行がありました。来年度も引き続き健康管理と衛生習慣に力を入れていきましょう。体調の悪い時の集団生活は子どもにとって負担になります。早めの休養と自宅療養をしましょう。ご家族と一緒に過ごす時間は子どもにとって何よりの薬です。

◎怪我について

毎月平均６５件の怪我がありました。（ほとんどは擦り傷、うちみなどです）転んで擦りむいたり、ぶつけて赤くなったりというものが一番多く、友達とのトラブルで引っ掻いたり噛み付いたりしたものが続きます。

どんなに小さな怪我でも子どもは痛い思いをしますので、出来る限り防げるように環境や保育に気を配り、子どもの体や知能、心の教育に努めています。（転んでも手が出る、友達をひっかかない、言葉で伝えるなど）しかし、成長過程の子ども達が集団で生活をしているので、全く怪我をしないで生活するということは難しい状態です。小さな怪我をすることで自分の身の守り方を学び、大きな怪我を防ぐことが出来るように成長できたらよいのではないかと思います。また、怪我の報告は集計し、日々の保育に反映できるようにしています。

２月～３月の健康

２月は港区の保育園でも感染性胃腸炎の流行が見られ心配しましたが、愛星では数名の胃腸炎、嘔吐が見られたのみでした。また、地域でおたふく風邪の発生がありましたが、流行は見られません。近年は定期予防接種が増え接種率も上がり、罹ってから治す医療から罹らないようにする予防医学へと進歩しているように感じます。

≪ひまわり組さんへ≫
麻疹風疹ワクチン２回目の予防接種、全員終了です。これからも自分のため、相手のため、社会のために予防接種を忘れずに受けてください。
≪すみれ組さんへ≫
就学前の一年が、接種時期の予防接種があります。

進級・就学を控えて

気持ちが不安定になる時期です

新年度を控え、多くの子どもたちが、「１つ大きくなる」という喜びでいっぱいな時期です。ただ、なかには、大人の期待を過剰に受け止めて、気持ちが不安定になる子どももいます。
今までなかったのに、急に次のようなようすが見られたら、何かストレスを感じていることがないかどうか、注意してみてください。

指しゃぶり・つめかみ

チック

吃音

- 目をパチパチさせる
- せきばらいをする
- 肩をぴくっと動かす

……など

幼児組健康教育：耳について、一年を振り返って
親子で心と体の成長を配布カードを使って確かめてみてください

鼻水を上手に出せると、鼻にも耳にもお肌にも良いですね(^^♪

鼻のかみ方　楽しく練習しませんか？

子どもにとって、鼻をかむのは難しいことです。でも、鼻水を放っておくと中耳炎などのトラブルにつながることもあります。

まずは鼻から上手に息を出せるように、楽しく練習をしてみましょう。

ティッシュ飛ばし

必ず口を閉じるのがポイント

①小さくちぎったティッシュを机の上に置く
②片方の鼻の穴をおさえながら、鼻息だけで吹きとばす
③反対の鼻でもチャレンジ！

親子で飛ばしっこをして、競争するのもおすすめです。上手にできたら、自分で鼻をかめるようになっているかもしれません。

実際に鼻をかむときは、ゆっくり優しくと教えてあげてください。

子どもの“聞く力”を育てるには

お子さんには、しっかりと相手の話に耳を傾けて理解できる力をつけてもらいたいものですよね。そんな“聞く力”は大人のサポートで伸ばしてあげることもできます。

話す・聞くときは顔を見る

話すときは、なるべく手を止めて目を合わせます。身近にいる大人がよいお手本となってあげましょう。

家族で伝言ゲーム

「これから言うことを伝えてね」などと、伝言をお願いしてみましょう。ゲーム感覚なら楽しく挑戦してもらえますよ。

待ってあげる

子どもは聞いたことを整理し、理解するまでに時間がかかります。急かさずに返事はゆっくり待ちましょう。

音の力で脳をリラックス！

「アルファ波」という言葉を聞いたことはありますか？　アルファ波は脳波（脳がどんな状態かを周波数で表したもの）の一つで、リラックスしているときに出ています。

例えば、川のせせらぎや鳥の鳴き声など心地よい音を聞くとアルファ波が発生します。それに、好きな音楽を聞いているときも同じ。生活に心地いい音を取り入れると、うまく気分転換をしたり心を落ち着かせたりできるかもしれませんね。

ただし、いくら好きな音でも大きな音量で聞くと耳を傷つけてしまいます。特にイヤホンを使うときは、周りの音が聞こえるくらいの設定にして楽しみましょう。