

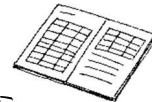


保健だより

2024年2月 新中央保育園 No.19

寒暖差がありますが、冷たい空気に触れることで自律神経は鍛えられ、病気に負けない体をつくりまします。保育園では積極的に外遊びをし、体と心の健康づくりをしています。おうちでも子どもたちと冬の遊びを楽しんでくださいね。

<<母子健康手帳を定期的に見直してみませんか>>



母子健康手帳はお母さんの妊娠から出産、そしてお子さんの出生から小学校入学（6歳）までの健康を記録するものです。大きくなってからも予防接種歴など必要なこともあります。大切に保管しておきましょう。

小・中学校時のケガ（骨折など）や罹患した感染症、ワクチン接種歴なども記録しておくことで参考になります。



◎成長曲線でお子さんの成長を確認しましょう

大切なのは大きいか、小さいか、ではなく、お子さんの成長カーブが成長曲線のカーブとあっているかどうかです。

心配なときは→→→かかりつけ医や保健師に相談しましょう

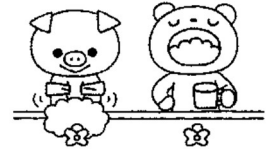
足はバランス感覚をやしないます

特に…足の親指は脳と密接につながってます

ハイハイで刺激 歩いて刺激 そして、寝る時もやさしく刺激してあげましょう
寝る前のふれあいはスキンシップ（感覚的にさわられることがいやな子やさわられたくない場所もあるので、子どもの要求に合わせて行ってみましょう）

ウイルス性胃腸炎

少量の嘔吐でも感染力が強く、あっというまに広がります。嘔吐や下痢はあなどれません！



【嘔吐や下痢便で汚れた時の対応】

- 窓を開けて換気
- 使い捨て手袋、マスク、（あれば）エプロンを着用
- 新聞紙やペーパータオルで吐物や床にもれた便を集め取り、ビニール袋に入れ密封して捨てる。
- 床やドアノブ、トイレなどは消毒液で広範囲にふく
ハイターなどの塩素系漂白剤を500mlのペットボトルキャップ2杯分（10ml）をいれる。同じペットボトルに水を入れて薄める。※誤飲しないよう要注意！！※色落ちします！！

☆加湿器を正しく使いましょう☆

正しい使い方をしないと…繁殖した雑菌やカビが蒸気とともに放出され、呼吸時に一緒に吸い込み続けるとアレルギー反応を起こしてしまいます。

咳、痰、胸の痛み、発熱、全身倦怠感など風邪や肺炎に症状が似ています。



幼児期からの性(生)の健康教育

1月、年長児対象に小学校入学に向け“自分のからだやこころといのちの大切さ”について話をしました。

子どもにとって「信頼できる大人・安心して話せる大人」の存在は計り知れないものです。是非ご家庭でも出産時の優しい思い出話や自分はかけがえのない存在だと伝えてあげてください。自分は大切にされているという経験から、相手を大切にしていけることにつながります。