

すこやか

1 2 月 号
末 広 認 定 こ と も 園
保 健 室 本 村

2020年は新型コロナウイルス感染症で1年が終わった感じですね。子どもたちは寒さに負けずに元気いっぱい遊んでいます。まだまだコロナ禍にあり、制限の多い日々。これからインフルエンザや嘔吐や下痢を伴う感染性胃腸炎も増えてくる時期になります。子どもたちにとってはクリスマスやお正月などお楽しみがいっぱいで、生活リズムが崩れやすい時期です。ご家庭でも体調管理には十分気を配っていきましょう。

家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合の家庭での注意点

 <p>他の家族と部屋を可能なかぎり分ける</p>	 <p>できるだけ限られた人がお世話をします</p>	 <p>できるだけ全員がマスクをつける</p>	 <p>こまめに石けんで手洗いをする</p>
 <p>部屋の換気をする</p>	 <p>共用する部分(取っ手、ドアノブ等)を消毒する</p>	 <p>体液で汚れたリネン、衣服を洗濯する</p>	 <p>ゴミ(鼻をかんだティッシュなど)は密閉して捨てる</p>

参考:日本環境感染学会「新型コロナウイルスの感染が疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項」、厚生労働省「新型コロナウイルスに関するQ&A(一般の方向向け)」

子どもの脳は自由に歩くことで発達する!?

「早いから」「安全だから」「楽だから」と良かれと思って、抱っこ紐、ベビーカー、自転車を移動手段に選ぶことは多々だと思います。「危ないし、いつも時間に追われているし、もっとしっかり歩けるようになってから歩かせよう!」親の優しい気持ちが逆に成長を阻むこともあります。

この【歩く】という行為が、実は、**子どもの脳の発達**に深く関わっているのです。私たち大人は、移動の手段として、効率を優先的に考えます。よって「急いで!」と子どもを急かすわけですが、そもそも歩くこと自体を楽しみ、満喫している子どもにとって『急がなくてはいけない理由』はないのです。

人間だけができる3つの能力があります。

1. 二足歩行ができる
2. 道具を使いこなす
3. 言語をあやつる

この進化の過程を忠実に再現しながら成長していくのが子ども(特に1~2歳)です。



「人間は脳が発達したので、手が使えるようになった」と思われがちですが、『逆』なのです。**手を使うことで脳が発達した**のです。

成長の過程

ステップ1	手を使うことで脳は発達する
ステップ2	手指が自由に使えるためにはしっかりと 体幹が必要
ステップ3	体幹は 歩くことで育つ
ステップ4	子どもが 賢くなる にはたくさん歩かせること

子どもの成長のステップ

ステップ1	たくさん 歩く
ステップ2	体幹が鍛えられて強くなる
ステップ3	手が器用になる(手先が自由に使える)
ステップ4	脳が活性化 される



子どもの気持ち

ひとりで歩けた!
自分はひとりでできる!

子どもの成長

この瞬間に脳にドーパミンが分泌される
自己肯定感が高まる

換気と室温管理

今年は特に重要になる換気。30分に1回、5分程度行うのが効果的と言われています。空気の流れを作るために2ヶ所の窓を開けることがよいとされていますが、窓が1ヶ所しかない場合は、サーキュレーターや扇風機を活用する方法があります。サーキュレーター等を窓に向かって回すのがよいとのこと。冬の季節は室温は20℃±2℃がよいとされています。

年末年始に困ったときは!

年末年始の急な発熱やケガ。病院が空いていなくてアタフタすることも...。救急で診てくれる医療機関が分からないというときや受診した方がよいのか悩んだ場合は、**#8000**(子ども医療電話相談)に電話をかけると小児科医師もしくは看護師に相談することができたり、近くの救急病院を教えてください。ただ、**#8000**は夜間のみ受付になる都道府県もあるので、日中に受診したい場合は**#7119**に電話してみるとよいと思います。

