



10月号
末広認定こども園
保健室

今年は残暑が厳しく、いつまでも夏のように！と思っていましたが、秋を通り過ぎて冬かと思うような気候の日もちらほら。この急激な気温の変化に体が順応せずに、風邪症状のあるお友だちも増えてきました。これからくる冬に向けて体調管理をしましょう。

こんな季節に!?

肌寒くなってきているのに、今年は夏風邪の代表例の『手足口病』と『ヘルパンギーナ』が九州地方を中心に流行しています。大阪でも増えてきており、近隣の保育園等でも発生の報告があります。

今年春のRS流行もそうでしたが、コロナ禍での子どもたちの免疫獲得がうまくできておらず、季節感のない流行がでていのではないだろうかと言われています。

手足口病

最初に口の中にポツポツと水疱ができ、痛みのため飲んだり、食べたりするのを嫌がります。この時に熱が出ますが、半数は熱を伴いません。その後、手のひら、足の裏に赤っぽい水ぶくれができて痛みます。原因となるウイルスが複数あるので、何度も罹る可能性があります。(おとなも罹ります)



特徴

- ・口の中の水疱が痛むので食欲が低下する傾向にあります。
- ・手のひらや足裏にも水疱ができます。(お尻や膝の裏にもできることがあります。)

登園の目安

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれるようになったら。*解熱後24時間は登園を控えていただきます。

ヘルパンギーナ



突然高い熱が出て、数日続きます。口の中に水ぶくれができ、2~3日ほどでつぶれて潰瘍になって痛みます。原因となるウイルスが複数あるので、繰り返しかかることがあります。

特徴

- ・口の中、のどに白っぽい水ぶくれができる。
- ・高い熱が数日続くことが多い。

登園の目安

熱や口の中の水ぶくれ、潰瘍の影響がなく、普段の食事がとれるようになったら。*解熱後24時間は登園を控えていただきます。

目の愛護月間です

正しいケアで
目を守りましょう

目は、外の世界と直に接しているため、傷つきやすい部位です。大切な目を守るため、正しいケアを知っておきましょう。

前髪はスッキリと

前髪が長いと、毛先が目に入って目に傷をつけたり、炎症(結膜炎)を起こしたりするものに。前髪は短めに切りそろえるか、結んであげましょう。



目やにはそっと、外側に向かってふく

清潔なタオルを軽くめらして目やにに当て、そのまま外側にふき取りましょう。汚れが目の中に入るのを防ぎます。乾いた目やには、ふやかしてから取ってあげましょう。



目やにが多いときは病院へ

目やには自然に出るものですが、

- 目やにの量がいつもより増えた
- 2~3時間で目やにがたまる
- 黄色や緑色の目やにが出ている

などのときは、炎症が起こっている可能性があります。早めに小児科か眼科を受診しましょう。

自己肯定感を高めたい!

~VOL.10~

今月は、先月に紹介できなかった『自己肯定感を高め、子どもの可能性を伸ばす5つのポイント』の残り3つを紹介します。

3. 一緒に喜び一緒に感動し、太陽のように暖かく見守る

おとなからするといたずらにしか見えないことや、何が面白いのか理解しかねることも、子どもの脳の発達には大切な刺激になっていることも多々。何かに夢中になっているときはできるだけ、子どもの行為を止めず、太陽のように見守ることも必要です。もし、何かをできるようになったら、子どもと一緒に喜びほめてあげることが大切です。

4. 知育に頼らず徳育を大切にする

「徳育」とは、助け合いや思いやりのこころ、夢や志の大切さなどを伝えていくこと。つまり、「人間性」を育てることです。人間性がそだっていないと、どれほど知能が高くても、「自分さえよければいい」などといった利己的で冷たい考えを持つおとなになってしまいます。「徳育」を心がければ自分だけではなく、人も大切にできる子になります。

5. あるがままの姿を認めて、比較しない

子育てをしていると、どうしても他の子やきょうだいと成長を比べてしまいがち。すると「どうしてうちの子は...」と、子どものマイナス面ばかり見つけてしまうことにつながります。

おとながどのような目で自分を見ているかは、自然と子どもに伝わります。今できていないことではなく、以前に比べてできるようになったこと、頑張っていることに焦点を当てて子どもをたくさんほめましょう。