

すこやか

1 2 月 号
末広認定こども園
保 健 室



急に寒さが厳しくなり、年末らしい気候になっています。子どもたちは寒さに負けず、元気に遊んでいます。感染症の流行の時期が始まっています。インフルエンザも昨年度に流行しなかった分、「今冬は流行するかも」との予測もされています。おうちでも手洗い・咳エチケットの徹底をお願いいたします。2021年、元気に締めくくりたいですね。

インフルエンザかも？ と思ったら……

急に高い熱が出て、ぐったりして元気がないときは、普通の風邪ではなく、インフルエンザかもしれません。インフルエンザは感染力が強く、子どもたちの間で流行しやすいので、登園できない期間（登園停止期間）と、登園を再開できる目安が決められています。

1 受診しましょう

39度を超えるような高い熱、頭痛、関節や筋肉の痛みなどが出ます。鼻の奥の粘膜を取って調べる検査が一般的ですが、発症直後では正しい結果が出ないことがあります。お医者さんには、「いつからどんな症状が出たか」「身近に、同じ症状の人がいないか」なども、詳しく伝えましょう。

園へのご連絡をお願いします

インフルエンザと診断を受けたときや、医師からもう一度受診するように指示があったときなどは、園にもご連絡ください。



2 しっかり治しましょう

インフルエンザの薬（タミフルなど）は、ウイルスが増えるのを防ぎますが、ウイルスをやっつけることはできません。症状が治まり、元気になるまでしっかり休みましょう。

登園再開の目安が決まっています

インフルエンザにかかったら、登園再開には

- 熱が出て（発症）から5日たっている
- 熱が下がって（解熱）から3日たっている

※小学生以上では、熱が下がって（解熱）から2日たっているこの両方を満たしている必要があります。

診断がついた翌日に熱が下がっても、「発症から5日」の目安を満たすまで登園できません。また、登園再開には、医師による「登園許可」の診断が必要です。登園前に、もう一度診察を受けてください。

翌日から数えます

Aくんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	登園
	解熱	1日目	2日目	3日目			

翌日から数えます

いったん熱が下がっても、また上がることもあるため、1日は様子を見ます。

発症からの日数と、解熱からの日数がそろわない場合は、両方の基準を満たすまで、ゆっくり体を休ませましょう。

翌日から数えます

Bちゃんの場合	発症	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	登園
	発熱				解熱	1日目	2日目	3日目	

健康に気をつけて、よい年を迎えましょう

年末年始は帰省や大掃除、おせち料理にお参り…とあわただしいもの。健康に気をつけて、元気に新年を迎えましょう。



ごちそうはひと工夫で楽しんで

お祝いムードで気がゆるむ時期ですが、子どもの誤飲・窒息には十分注意しましょう。



お酒の誤飲

透明なので水と間違えた、甘いのでジュースのつもりで飲んでしまった……などの事故が起こりやすいので、グラスやおちょこは子どもの手の届かないところに。

もちや豆類による窒息

お正月の定番のお雑煮（もち）や黒豆（豆類）は窒息の危険が高い食べ物。もちは小さく切って1つずつ、汁物といっしょに食べさせます。豆類は刻むか、子どもには控えましょう。

生活リズムに気をつけて

ゆっくりしたい時期なので、夜更かし・朝寝坊になりがち。睡眠不足にならないよう、生活リズムを守りましょう。

急病に備えよう

地域の休日診療・救急診療の担当を確認しておきましょう。帰省先・旅行先でも調べておくと安心です。また、保険証や医療証も忘れずに持っていきましょう。

今年も残すところ5日。年末年始に帰省等を計画しているご家庭もあるかと思いますが、しかし、急な発熱やケガも考えられますので、帰省先などの救急病院も調べておくと安心ですね。

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**（こども医療電話相談）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（大阪は20時～翌朝8時まで）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。

* #8000・#7119共に全国共通です。

自己肯定感を高めたい！

～VOL.12～

自己肯定感が育む愛情の伝え方

『お子さんとハグする習慣があるなら、ぜひとも続けてください。膝の上に乗せて絵本を読むとか、テレビを見るときか。体温やぬくもりの中で、子どもは親の愛情を実感します。子どもはとてとても単純です。お母さんが笑顔で抱きしめてくれると、「愛されている」と感じます。「大好きだよ」と言えば、「好かれているんだ」と理解します。

もしも子どもとの関係が少しぎくしゃくしている、愛情がちゃんと届いていないと感じることがあるなら、ちゃんと抱きしめてあげてください。抱きしめるには抵抗のある年齢であれば、それに変わるような温かい言葉で包んであげてほしいと思います。「あなたは本当にいい子ね。かわいい子だね。お母さんは大好きだよ」と。子どもは少し照れるかもしれませんが、でも必ず嬉しそうな顔をします。誇らしそうな顔をします。その顔を見ることで、お母さんも子どもの親への愛情を実感できるのです。ぜひやってみてください。』
佐々木正美先生の子育て相談室より

言葉で伝えることも大切ですが、やはり、スキンシップは大切なのです。桜美林大学教授の山口創先生は著書の中で『子どもの脳は肌にある』『私たち人間は、“触れる”ことで言葉にならない感情を伝えることができる』と言っています。

忙しい毎日の中でも、例えば『毎日寝る前に膝の上に座らせて絵本を読む』『どんなに疲れていても必ず1日1回は「大好き」とハグする』など、歯を磨く習慣のように、スキンシップを当たり前の習慣になれば親も子どももハッピーですね。

