

# すこやか

5月 号  
末広認定こども園  
保 健 室

気持ちのよい季節にはなりましたが、最近では真夏日近く気温が上がる日もできました。園内では、乳児・幼児問わず、嘔吐下痢の症状のあるお友だちが増えています。茨木市内でも流行の兆しもあり、大阪府下でも感染性胃腸炎の報告は増えています。嘔吐下痢は体力を奪います。症状のある方は、おなかに優しいものを食べ、しっかり休養をとりましょう。

## 下痢をした時は...

便の状態を確認します。色、固さ、臭い、血液が混じっていないかなどをチェックし、受診する時に説明できるようにします。便の写真を撮り、医師に診てもらうのもよいでしょう。



### 下痢の時の食べ物

おかゆ、うどん、野菜スープ、バナナ、リンゴのすりおろしなどが適しています。生野菜や、柑橘系の果物、バターの多いパン、油っこい物、乳製品などの油脂が多いものなど消化の悪い物は避けましょう。



子どもは胃腸が未熟なので、よく下痢になります。下痢は、周囲への感染を防ぐため、即座に処理しましょう。

## 吐いた！ しっかり消毒、ゴミは密封して捨てましょう

吐いたものには、感染性のウイルスなどが含まれている可能性があります。きっちり消毒して、感染を防ぎましょう。

### 1 処理に必要なものを準備する

まず、換気します。消毒液やペーパータオル、布や雑巾（捨てられるもの）を用意し、使い捨ての手袋やマスクをつけます。

#### 消毒液の作り方

家庭用塩素系消毒液



### 2 外から中心に向かってふき取る

吐いたものはペーパータオルなどで外から内側に向かってふき取り、ゴミはポリ袋に二重に密封して捨てます。

### 3 消毒した後、水ぶきする

吐いたもので汚れたところを、消毒液を浸した布で外側から中心に向かってふき取ります。その後、水ぶきで消毒薬もふき取ります。

#### 汚れた衣類は.....

汚れを取り除いて消毒液につけておきましょう。



### 4 よく手を洗う

使い捨ての手袋やマスクもポリ袋に密封して捨て、手をよく洗いましょう。

処理する際は使い捨てのエプロンをつけて行うとよりよいです。

## 爪はきれいかな？



子どもたちは様々な物に触れるため、爪の中に汚れが入ったり、伸びていると欠けたりしてしまいます。汚れが溜まると炎症を起こし、爪の病気になってしまうこともあるので、手洗いで落としきれない汚れは、お風呂できれいに落としてあげてください。



また、爪が長いとどこかにひっかけてしまったり、お友達を傷付けてしまうことにもなりかねません。おうちでは定期的に切ってくださいようお願いいたします。爪を切る曜日を決めておくといいですよ。

## 興味深かったお話。

昨年度、『自己肯定感』についてシリーズ化（気になる方はHPへ掲載していますのでご確認ください）してお伝えしていましたが、紹介しきれなかったもので【過保護】と【過干渉】についてです。【過保護】と【過干渉】の違いは何でしょうか？ 児童精神科医の佐々木正美先生は下記のように答えています。



子どもというのは、要求が満たされると、それ以上要求をエスカレートさせてこないのです。ですから、膝の上に乗ってこようとすると子どもに暑苦しいとか、重いとか、そんなことをするのは赤ちゃんだからとか言って拒絶していると、いつまでも要求し続けるのです。

過剰干渉（過干渉）というものはどういうことかということ、子どもが望んでいないことをやりすぎることです。これは子どもをだめにすると思います。自立心をなくします。自主性をなくします。

「子どもへのまなざし」より  
児童精神科医 佐々木正美

【過保護】というのは子どもが望んでいることをやってあげすぎること。小さな子が求めてくることは「抱っこして」「こっち見て」「一緒に遊んで」が多いかと思います。佐々木先生がおっしゃるように「子どもは要求が満たされれば、それ以上もっと！もっと！と要求してこないのは気持ちが十分に満たされるからなのでしょうね。

過保護ではなく、【過剰干渉（過干渉）】はいけないよ、ということになるのだと思います。

私たちおとなは、可愛い子どもが転ばないように、傷つかないように、つい手を出したり指示をしすぎたりしてしまいがちなかもしれません。もちろん、駐車場や駅のホームで子どもが望むからと走り回らせていたら、命にかかります。それは全力で止めなくてはなりません。ただ、致命傷にならない範囲で、転んだり友だちと関わり傷つくことで、学ぶこともたくさんあります。私たちおとなもそうやって大きくなりました。それらの大切な経験は、過干渉にすることで奪いすぎないように気をつけていかなければならないな...と思います。